

| DÍA      |   | PRATO                           | PREPARACIÓN                                                                                                             | DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS<br>Según reglamento 1169/2011                                                                                              |
|----------|---|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNS     | 2 | Patacas con verduras            | Patacas, cebola, pemento vermello, cenoria, calbaciña e xudía verde, refogadas con allo aceite de oliva, sal.           | --                                                                                                                                                  |
|          |   | Filete de polo en salsa         | Filete de polo cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).                     | --                                                                                                                                                  |
|          |   | Ensalada variada                | Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.                                       | O vinagre contén <u>sulfitos</u> .                                                                                                                  |
|          |   | Froita variada                  | Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...                | --                                                                                                                                                  |
| MARTES   | 3 | Espiráis con verduras           | Pasta, cebola, pemento vermello, cenoria, calbaciña e xudía verde, refogadas con allo aceite de oliva, sal.             | Contén <u>gluten</u> . Os alumnos alérxicos comerán pasta sen gluten.                                                                               |
|          |   | Lombo á crema                   | Escalopíns de lombo de porco fresco cociñado á prancha con salsa nata.                                                  | Contén <u>leite</u> . Os alumnos alérxicos terán escalopíns á prancha.                                                                              |
|          |   | Champiñóns ao allño             | Champiñóns refogados con aceite de oliva e allo.                                                                        | --                                                                                                                                                  |
|          |   | logur<br>(e froita variada)     | logur Danone de sabores variados.<br>Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.                        | Contén <u>leite e derivados lacteos (lactosa)</u> Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia o froita.                 |
| MÉRCORES | 4 | Fabada                          | Fabas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.                                   | Contén <u>leite</u> . Os alumnos intolerantes e/ou alérxicos á lactosa comerán fabada sen chourizo.                                                 |
|          |   | Salmón rebozado                 | Filetes de salmón rebozados con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico. | Contén <u>peixe, gluten e ovo</u> . Os alumnos celiacos ou alérxicos ao ovo comerán salmón á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán lombo rebozado. |
|          |   | Brócoli con allada              | Brócoli cociñado ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pemento)                                                  | --                                                                                                                                                  |
|          |   | Froita variada                  | Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...                | --                                                                                                                                                  |
| XOVES    | 5 | Arroz integral con verduriñas   | Arroz integral con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes.                                                     | --                                                                                                                                                  |
|          |   | Tortilla de patacas con chorizo | Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e chourizo.                                                    | Contén <u>ovo</u> . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán xamón á prancha                                                                             |
|          |   | Ensalada variada                | Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.                                       | O vinagre contén <u>sulfitos</u> .                                                                                                                  |
|          |   | Froita variada                  | Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...                                   | --                                                                                                                                                  |
| VENRES   | 6 | Crema de verduriñas             | Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cabaciña, cenoria e xudías verdes.                             | --                                                                                                                                                  |
|          |   | Garavanzos con verduras e rape  | Garavanzos estufados con, cebola, cenoria, espinaca, allo, tomate frito e rape.                                         | Contén <u>peixe</u> . Pode conter trazas de <u>moluscos e crustáceos</u> . Os alumnos alérxicos ao peixe/marisco comerán filete de polo á prancha.  |
|          |   | --                              |                                                                                                                         |                                                                                                                                                     |
|          |   | Froita variada                  | Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...                                   | --                                                                                                                                                  |

| DÍA      | PRATO | PREPARACIÓN                             | DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS<br>Según reglamento 1169/2011                                                                    |
|----------|-------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNS     | 9     | <b>Macarróns integráís á napolitana</b> | Pasta integral fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.                                                    |
|          |       | <b>Escalopíns en salsa</b>              | Escalopíns de porco fresco cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).           |
|          |       | <b>Ensalada variada</b>                 | Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.                                         |
|          |       | <b>Froita variada</b>                   | Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...                  |
| MARTES   | 10    | <b>Sopa minestrone</b>                  | Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta.                                                         |
|          |       | <b>Xamonciños de polo guisados</b>      | Xamonciños de polo guisados con sofrito de verduras (cebolla, allo, tomate e pemento vermello e verde)                    |
|          |       | <b>Parrillada de verduriñas</b>         | Verduras variadas refogadas con aceite de oliva, allo e pementon doce.                                                    |
|          |       | <b>Froita variada</b>                   | Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...                                     |
| MÉRCORES | 11    | <b>Crema de cenoria</b>                 | Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cenorias.                                                        |
|          |       | <b>Bacallau rebozado</b>                | Filetes de bacallau rebozados con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico. |
|          |       | <b>Patacas fritidas</b>                 | Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol alto oléico.                                                       |
|          |       | <b>logur(e froita variada)</b>          | logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.                                                    |
| XOVES    | 12    | <b>Lentellas primaveira</b>             | Lentellas estufadas con espinazo de porco salado, cebola, cenoria e arroz.                                                |
|          |       | <b>Lombo adoubado á prancha</b>         | Lombo adoubado cociñado a prancha.                                                                                        |
|          |       | <b>Ensalada variada</b>                 | Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.                                         |
|          |       | <b>Froita variada</b>                   | Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...                  |
| VENRES   | 13    | <b>Arroz con tomate</b>                 | Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.                                                            |
|          |       | <b>Tortilla de patacas</b>              | Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas.                                                                 |
|          |       | <b>Ensalada variada</b>                 | Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.                                         |
|          |       | <b>Froita variada</b>                   | Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...                                     |

| DÍA      | PRATO | PREPARACIÓN                                                                                                                                                  | DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS<br>Según reglamento 1169/2011                                                                                               |
|----------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNS     | 16    | <b>Crema de verduras frescas e legumes</b><br>Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cabaciña, cenoria, xudías verdes, garavanzos e fabas. | --                                                                                                                                                   |
|          |       | <b>Albóndegas á xardineira</b><br>Albóndegas mixtas guisadas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.                                                       | Contén <u>soia e sulfitos</u> . Os alumnos alérxicos comerán lombo de sajonia á prancha.                                                             |
|          |       | <b>Patacas en salsa</b><br>Patacas guisadas con tomate, cenoria, cebola, allo, aceite de oliva e sal.                                                        | --                                                                                                                                                   |
|          |       | <b>Froita variada</b><br>Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...                                               | --                                                                                                                                                   |
| MARTES   | 17    | <b>Sopa de cocido</b><br>Sopa de fideños en caldo de cocido (espinazo salado, polo, repolo, unto...)                                                         | Contén <u>gluten</u> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.                                                                          |
|          |       | <b>Polo asado</b><br>Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.                                                                                   | --                                                                                                                                                   |
|          |       | <b>Ensalada variada</b><br>Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.                                                 | O vinagre contén <u>sulfitos</u> .                                                                                                                   |
|          |       | <b>Froita variada</b><br>Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...                                               | --                                                                                                                                                   |
| MÉRCORES | 18    | <b>Garavanzos estufados</b><br>Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.                                    | Contén <u>leite</u> . Os alumnos intolerantes e/ou alérxicos á lactosa comerán garavanzos estufados sen chourizo.                                    |
|          |       | <b>Tenreira estufada</b><br>Guiso de anaquiños de carne de tenreira con verduras (allo, cebola, tomate, cenoria e pemento).                                  |                                                                                                                                                      |
|          |       | <b>Menestra refogada</b><br>Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e pementon doce.                                      | --                                                                                                                                                   |
|          |       | <b>Froita variada</b><br>Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...                                               | --                                                                                                                                                   |
| XOVES    | 19    | FESTIVO                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |
| VENRES   | 20    | <b>Xudías verdes con allada</b><br>Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite de oliva, allo e pemento doce.                                                |                                                                                                                                                      |
|          |       | <b>Lenguadina rebozada</b><br>Filete de linguadina rebozada con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.      | Contén <u>peixe, gluten e ovo</u> . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán limanda á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán lombo rezodado. |
|          |       | <b>Patacas dado</b><br>Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol alto oléico.                                                                   | --                                                                                                                                                   |
|          |       | <b>logur (e froita variada)</b><br>logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.                                                    | Contén <u>leite e derivados lacteos (lactosa)</u> . Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.                           |

| DÍA      |    | PRATO                          | PREPARACIÓN                                                                                                                                 | DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS<br>Según reglamento 1169/2011                                                                                                                                                      |
|----------|----|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNS     | 23 | Lentellas guisadas             | Lentella estufada con cebola, cenoria, allo, tomate frito e chourizo.                                                                       | Contén <b>gluten e leite</b> . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten. Os alumnos intolerantes e/ou alérxicos á lactosa comerán lentellas sen chourizo.                                                 |
|          |    | Hamburguesa en salsa           | Hamburguesa fresca mixta de tenreira e porco cociñada con salsa de cebola, pemento vermello, cenoria, allo, aceite de oliva, sal e cúrcuma. | --                                                                                                                                                                                                          |
|          |    | Champiñóns e cenorias ao aliño | Champiñóns e cenorias refogados en aceite de oliva e allo.                                                                                  | --                                                                                                                                                                                                          |
|          |    | Froita variada                 | Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...                                                       | --                                                                                                                                                                                                          |
| MARTES   | 24 | Macarróns á napolitana         | Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.                                                                               | Conteñen <b>gluten</b> .<br>Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.                                                                                                                                     |
|          |    | Pescada á romana               | Filete de pescada rebozada con fariña e ovo, frito en aceite de xirasol alto oléico.                                                        | Contén <b>peixe, ovo e gluten</b> . Pode conter <b>moluscos e crustáceos</b> . Os alumnos celíacos e/ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de polo á prancha. |
|          |    | Ensalada variada               | Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.                                                           | O vinagre contén <b>sulfitos</b> .                                                                                                                                                                          |
|          |    | logur<br>(e froita variada)    | logur de Danone de sabores variados.<br>Hai sempre froita fresca variada.                                                                   | Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b><br>Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.                                                                                 |
| MÉRCORES | 25 | Brócoli con allada             | Brócoli cociñado ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pemento)                                                                      | --                                                                                                                                                                                                          |
|          |    | Guiso de pavo con patacas      | Guiso de pavo con verduriñas (cebola, allo, cabaciña, cenoria...)                                                                           | --                                                                                                                                                                                                          |
|          |    | Patacas                        | Patacas cociñadas ao vapor con aceite de oliva e sal                                                                                        | --                                                                                                                                                                                                          |
|          |    | Froita variada                 | Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...                                                       | --                                                                                                                                                                                                          |
| XOVES    | 26 | Sopa minestrone                | Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta.                                                                           | Contén <b>glúten</b> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.                                                                                                                                 |
|          |    | Lombo de porco con pisto       | Escalopíns de lombo de porco fresco cociñado á prancha con, pemento vermello, pemento verde, cebola, allo, cenoria, aceite de oliva e sal.  | --                                                                                                                                                                                                          |
|          |    | Ensalada variada               | Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.                                                           | O vinagre contén <b>sulfitos</b> .                                                                                                                                                                          |
|          |    | Froita variada                 | Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...                                                       | --                                                                                                                                                                                                          |
| VENRES   | 27 | Arroz integral con tomate      | Arroz integral cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.                                                                     | --                                                                                                                                                                                                          |
|          |    | Potaxe de fabas con sepia      | Fabas estufadas con sepia, cebola, allo, pemento roxo, cenorias, tomate frito e cúrcuma.                                                    | Contén <b>moluscos</b> . Os alumnos alérxicos comerán fabada.                                                                                                                                               |
|          |    | --                             | --                                                                                                                                          | --                                                                                                                                                                                                          |
|          |    | Froita variada                 | Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...                                                       | --                                                                                                                                                                                                          |