

| DÍA | PRATO | PREPARACIÓN | DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011 | |
|----------|-------|---|---|---|
| LUNS | 1 | Lentellas guisadas | Lentella estufada con cebola, cenoria, allo, tomate frito e chourizo. | Contén gluten e leite . 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. | -- |
| | | Patacas dado | Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol alto oléico. | -- |
| | | Froita variada | Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina... | -- |
| MARTES | 2 | Macarróns integráis á napolitana | Pasta integral fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias. | Conteñen gluten . 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 peixe, ovo e gluten . Pode conter moluscos e crustáceos . 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 sulfitos . |
| | | logur (e froita variada) | logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada. | Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita. |
| MÉRCORES | 3 | Xudías verdes con allada | Xudías verdes cociñadas 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 | 4 | Sopa minestrone | Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta. | Contén glúten . 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. | -- |
| | | Verduriñas salteadas | Xudía verde, xudía amarela, cenoria, berenxena, cebola e allo refogadas en aceite de oliva e sal. | -- |
| | | Froita variada | Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina... | -- |
| VENRES | 5 | Arroz con tomate | Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo. | -- |
| | | Garavanzos con verduras e bacallau | Garavanzos estufados con, cebola, cenoria, espinaca, allo, tomate frito e bacallau. | Contén peixe . Pode conter trazas de moluscos e crustáceos . 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 Según reglamento 1169/2011 | |
|----------|-------|------------------------------------|--|---|
| LUNS | 8 | Fideuá vexetal | Guiso de fideos con verduras (cebola, allo, pemento roxo, cenorias) e caldo de polo | Contén gluten . Os alumnos celiacos terán pasta sen gluten. |
| | | Polo guisado | Xamonciños de polo guisados con verduras (cebola, cenoria, pemento vermello, tomate, allo...) | -- |
| | | Ensalada variada | Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre. | O vinagre contén sulfitos . |
| | | Froita variada | Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina... | -- |
| MARTES | 9 | Lentellas hortelanas | Lentellas estufadas con calabaciña, cebola, porro, cenoria, pemento verde, allo, pementón doce, aceite de oliva e sal. | Pode conter trazas de gluten . Os alumnos celiacos comerán garavanzos primaveira. |
| | | Lenguadina con tomate | Filete de linguadina cociñada ao forno con tomate. | Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe/marisco comerán escalopíns en salsa. |
| | | Menestra ao vapor | Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva e sal. | -- |
| | | logur (e froita variada) | logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada. | Contén leite e derivados lacteos (lactosa) . Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita. |
| MÉRCORES | 10 | Crema de verduras | Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cabaciña, cenoria e xudías verdes. | -- |
| | | Escalopíns en salsa | Escalopíns de porco fresco cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate). | -- |
| | | Patacas guisadas | Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenoiras, porros, cebola e tomate, con cúrcuma. | -- |
| | | Froita variada | Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina... | -- |
| XOVES | 11 | Fabas salteadas con xamón | Fabas refogadas con aceite de oliva con xamón. | -- |
| | | Tortilla francesa | Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado. | Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán filete de polo á prancha. |
| | | Ensalada variada | Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre. | O vinagre contén sulfitos . |
| | | Froita variada | Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina... | -- |
| VENRES | 12 | Paella integral de verduras | Arroz integral con cebola, pemento vermello, cenoria, chícharos, aceite de oliva, allo e sal. | -- |
| | | Luras á romana | Luras rebozadas con fariña e ovo, frito en aceite de xirasol alto oléico. | Contén moluscos, ovo e gluten . Pode conter crustáceos . Os alumnos celiacos e/ou alérxicos ao ovo comerán luras enfarinadas so con farina de millo. Os alérxicos ao peixe comerán filete de porco á prancha. |
| | | Patacas dado | Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol alto oléico. | -- |
| | | Froita variada | Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina... | -- |

| DÍA | PRATO | PREPARACIÓN | DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011 | |
|----------|-------|---|---|---|
| LUNS | 15 | Sopa de estreliñas | Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, porros, cenorias, cebola e pasta. | Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa de pasta sen glúten. |
| | | Albóndegas á cazadora con verduriñas | Albóndegas mixtas guisadas con cebola, allo, champiñóns, cenoria, fariña de millo e salsa de tomate | Contén soia e sulfitos . Os alumnos alérxicos comerán lombo de sajonia á prancha. |
| | | Chícharos | Chícharos cocidos ao vapor e aderezados con aceite de oliva e sal. | -- |
| | | Froita variada | Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina... | -- |
| MARTES | 16 | Garavanzos con chourizo | Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo. | Contén leite . Os alumnos intolerantes e/ou alérxicos á lactosa comerán garavanzos sen chourizo. |
| | | Polo ao allión | Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo. | -- |
| | | Ensalada variada | Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre. | O vinagre contén sulfitos . |
| | | Froita variada | Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina... | -- |
| MÉRCORES | 17 | Arroz integral milanesa | Arroz integral con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes. | -- |
| | | Tortilla de patacas e chourizo | Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e chourizo. | Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán lombo á prancha |
| | | Ensalada variada | Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre. | O vinagre contén sulfitos . |
| | | Froita variada | Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina... | -- |
| XOVES | 18 | Crema de cabaza | Puré de verduras frescas: patacas, porro, cebola e cenorias. | -- |
| | | Pescada á romana | Filete de pescada rebozada con fariña e ovo, frito en aceite de xirasol alto oléico. | Contén peixe, ovo e gluten . Pode conter moluscos e crustáceos . Os alumnos celíacos e/ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de polo á prancha. |
| | | Patacas dado | Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol alto oléico. | -- |
| | | logur (e froita variada) | logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada. | Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita. |
| VENRES | 19 | Macarróns con tomate | Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias. | Conteñen gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten. |
| | | Milanesa | Filete de porco empanado con ovo, pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico. | Contén gluten e ovo . Os alumnos alérxicos comerán filete de porco rebozado con fariña de millo. |
| | | Patacas fritidas | Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol alto oléico. | -- |
| | | Xeado | Xeado de nata/amorodo ou vainilla/chocolate. | Contén Leite . Pode conter Froitos de cáscara, Soia e Ovo. Os alumnos alérxicos terán xeado sen alérxenos sempre que sexa posible, ou postre especial alternativo. |