

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	7	VACACIÓNS		
MARTES	8	VACACIÓNS		
MÉRCORES	9	Arroz con tomate	Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.	--
		Polo asado	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 <u>sulfitos</u> .
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	10	Macarróns integrais á napolitana	Pasta integral fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen <u>gluten</u> . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
		Hamburguesa á prancha	Hamburguesa fresca mixta de tenreira e porco cociñada á prancha.	Contén <u>Sulfitos</u> .
		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	11	Lentellas primaveira	Lentellas estufadas con espinazo de porco salado, cebola, cenoria e arroz.	Pode conter trazas de <u>gluten</u> . Os alumnos celiacos comerán garavanzos primaveira.
		Bacallau empanado	Filetes de bacallau	Contén <u>peixe e gluten</u> . Pode conter <u>crustáceos, moluscos, ovo, soia e leite</u> . Os alumnos celiacos ou alérxicos ao ovo, soia, leite comerán pescada en salsa verde. Os alérxicos ao peixe/mariscos, comerán lombo rebozado.
		Verduriñas refogadas	Xudía amarilla, xudía verde, cenoria, berenjena, cebola, allo refogadas en aceite de oliva e sal.	--
		logur (e froita variada)	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 Según reglamento 1169/2011
LUNS	14	Brócoli con allada	Brócoli cocinado ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pemento)
		Polo estufado	
		Patacas guisadas	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenorias, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...
MARTES	15	Macarróns integráís á napolitana	Pasta integral fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.
		Caldeirada de pescada	Pescada cocida, acederzada con allada (aceite de oliva, allo e pemento doce).
		Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.
		logur (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.
MÉRCORES	16	Arroz milanese	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes.
		Tortilla de patacas e xamón	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e xamón.
		Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...
XOVES	17	Fabas refogadas	Fabas refogadas con aceite de oliva, allo e pemento doce.
		Escalopíns en salsa	Escalopíns de porco fresco cocinado 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.
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...
VENRES	18	Crema de cenoria	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cenorias.
		Rabas empanadas	Rabas (tiras de pota) rebozadas con pan relado e fritidas en aceite de xirasol alto oléico.
		Patacas fritidas	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 ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	21	Fideuá vexetal	Guiso de fideos con verduras (cebola, allo, pemento roxo, cenorias) e caldo de polo	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
		Xamón asado	Xamón asado con sofrito de verduras (cebola, allo, cenoria, pemento e tomate)	--
		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	22	Garavanzos con verduras	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria, cabacinas e acelgas.	--
		Polo ao aliño	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	23	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		Lacón á feira	Lacón cocido e aderezado con aceite de oliva e pementón.	--
		Patacas ao vapor	Patacas frescas cociñadas ao vapor e aderezadas con aceite de oliva e sal.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	24	Crema de cabaza	Puré de verduras frescas: patacas, porro, cebola e cenorias.	--
		Lenguadina rebozada	Filete de linguadina rebozada con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén peixe, gluten e ovo . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán limanda á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán lombo rezodado.
		Arroz integral pilaf	Arroz integral cocido ao forno con allo e cebola.	--
		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	25	Lentellas estufadas	Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	Contén produtos lácteos . Pode conter trazas de gluten . Os alumnos celíacos comerán garavanzos estufados.
		Tortilla de patacas e cabaciña	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabaciña.	Contén ovo . 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 sulfitos .
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

LUNS	28	Patacas con verduras	Patacas, cebola, pemento vermello, cenoria, calabaciña 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	29	Espiráis á boloñesa	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias, con carne picada.	Conteñen <u>gluten</u> . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
		Pescada ao forno	Filete de pescada cociñada ao forno.	Contén <u>peixe</u> . Pode conter <u>crustáceos</u> y <u>moluscos</u> . Os alumnos alérxicos ao peixe/marisco comerán lombo á prancha con tomate.
		Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <u>sulfitos</u> .
		logur (e froita variada)	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.
MÉRCORES	30	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.
		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.
		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...	--