

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS			
MARTES			
MÉRCORES			
XOVES	1	Arroz integral de verduras	Arroz integral con cebola, pemento vermello , cenocia, chícharos, aceite de oliva, allo e sal. --
		Albóndegas vexetais	Albóndegas vexetais guisadas con salsa de tomate, cenoria e chícharos. Contén <u>soia</u> . Os alumnos alérxicos comerán lombo de sajonia á prancha.
		Champiñóns	Champiñóns refogados con aceite de oliva. --
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina... --
VENRES	2	Xudías verdes	Xudías verdes cociñadas ao vapor aderezadas con aceite de oliva e sal. --
		Tortilla de patacas	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas. Contén <u>ovo</u> . 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 <u>sulfitos</u> .
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina... --

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	5	Menestra refogada	Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e pementon doce.	--
		Pasta integral con boloñesa vexetal	Pasta integral fervida con sofrito de tomate, cebola, allo, especias, e boloñesa vexetal.	Conteñen gluten e sulfitos . Pode conter soia e mostaza . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
		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	6	Caldo Galego	Caldo con patacas, repolo, espiñazo de porco salado, chourizo e unto.	--
		Xamonciños de polo guisados	Xamonciños de polo guisados con sofrito de verduras (cebolla, allo, tomate e pemento vermello e verde)	--
		Parrillada de verduriñas	Verduras variadas refogadas con aceite de oliva, allo e pementon doce.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES	7	Crema de cenoria	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cenorias.	--
		Bacallau rebozado	Filetes de bacallau rebozados con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén peixe . Pode conter trazas de moluscos e crustáceos . Os alumnos alérxicos ao peixe/marisco comerán lombo á prancha.
		Patacas fritidas	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.
XOVES	8	Lentellas estufadas	Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	Pode conter trazas de gluten . Os alumnos celíacos comerán garavanzos estufados.
		Lombo adoubado á prancha	Lombo adoubado cociñado a 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	9	Arroz con tomate	Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.	--
		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 diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	12	FESTIVO		
MARTES	13	Sopa de cocido	Sopa de fideños en caldo de cocido (espinazo salado, polo, repolo, unto...)	Contén gluten . Pode conter soia e mostaza . Os alumnos celiacos terán sopa con pasta sen gluten.
		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 sulfitos .
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES	14	Garavanzos estufados	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
		Tenreira estufada	Guiso de anaquiños de carne de tenreira con verduras (allo, cebola, tomate, cenoria e pemento).	--
		Menestra ao vapor	Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva e sal.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	15	Arroz integral campesino	Arroz integral con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes, e xamón.	--
		Tortilla de patacas e xamón	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e xamón.	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...	--
VENRES	16	Brócoli con allada	Brócoli cociñado ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pemento)	--
		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 celiacos ou alérxicos ao ovo comerán limanda á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán lombo rezodado.
		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.

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	19	Lentellas guisadas	Lentella estufada con cebola, cenoria, allo, tomate frito e chourizo.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
		Hamburguesa mixta á pancha	Hamburguesa fresca mixta de tenreira e porco cociñada á prancha.	--
		Champiñóns e cenorias ao allio	Champiñóns e cenorias refogados en aceite de oliva e allo.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	20	Macarróns integrais á napolitana	Pasta integral fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen gluten . Pode conter soia e mostaza . 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	21	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 diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	22	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta.	Contén glúten . Pode conter soia e mostaza . 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 sulfitos .
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES	23	Arroz integral con tomate	Arroz integral cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.	--
		Garavanzos con verduras e rape	Garavanzos estufados con, cebola, cenoria, espinaca, allo, tomate frito e rape.	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	26	Fideuá vexetal	Guiso de fideos con verduras (cebola, allo, pemento roxo, cenorias) e caldo de polo	Contén gluten . Pode conter soia e mostaza . Os alumnos celíacos 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	27	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 celíacos comerán garavanzos primavera.
		Lenguadina con tomate	Filete de linguadina cociñada ao forno con tomate.	Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe/marisco comerán escalopíns en salsa.
		Verduriñas salteadas	Xudía verde, xudía amarela, cenoria, berenxena, cebola e allo refogadas en aceite de oliva e sal.	--
		logur (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.	Contén leite e derivados lácteos (lactosa) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
MERCORES	28	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 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	29	Fabas refogadas 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 distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES	30	Paella integral de verduras	Arroz integral con cebola, pemento vermello , cenocia, chícharos, aceite de oliva, allo e sal.	--
		Hamburguesa vexetal con tomate	Hamburguesas vexetais de soia con salsa de tomate frito.	Contén soia . Os alumnos alérxicos comerán lombo de sajonia 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...	--