COLEXIO LA SALLE

MENÚ DE NOVEMBRO 2026

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	2	**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 cociñados ao vapor e aderezados con aceite de oliva e sal.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina…	--
MARTES	3	**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 alliño	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	4	**Crema de cabaza**	Puré de verduras frescas: patacas, porro, cebola e cenorias.	--
		Pescada á romana	Filete de pescada rebozada con fariña e ovo, fritido en aceite de xirasol alto oléico.	Contén **peixe, ovo e gluten**. Pode conter **moluscos e crustáceos**. Os alumnos celiacos e/ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de polo á prancha.
		Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina…	--
XOVES	5	**Arroz milanesa**	Arroz 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.**
		Iogur (e froita variada)	Iogur 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	6	**Pasta integral con tomate**	Pasta integral fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen **gluten**. Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
		Potaxe de fabas con sepia	Fabas estufadas con sepia, cebola, allo, pemento roxo, cenorias, tomate frito e cúrcuma.	Contén **moluscos.** Os alumnos alérxicos comerán fabada.
		-	-	-
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina…	--

COLEXIO LA SALLE

MENÚ DE NOVEMBRO 2026

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	9	**Patacas con chourizo**	Patacas fritidas en aceite de xirasol alto oléico con chourizo.	--
		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 **sulfitos.**
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	10	**Sopa de fideiños**	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoira, porro, cebola e fideiños.	Contén **gluten.** Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		Tortilla de patacas	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas.	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 distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES	11	**Arroz con tomate**	Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.	--
		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 distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	12	**Crema de verduriñas**	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cabaciña, cenoria e xudías verdes.	--
		Pasta con tomate e atún	Pasta fervida con tomate fritido e atún	Contén **gluten e peixe.** Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten. Os alumnos alérxicos ao peixe comerán pasta con tomate e xamón.
		-	-	-
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES	13	**Lentellas estufadas**	Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	Contén productos **lácteos.** Pode conter trazas de **gluten**. Os alumnos celiacos comerán garavanzos estufados.
		Lenguadina rebozada	Filete de lenguadina rebozada con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e fritido 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 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...	--

COLEXIO LA SALLE
MENÚ DE NOVEMBRO 2026

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	16	**Arroz integral con tomate**	Arroz integral cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.	--
		Hamburguesa á prancha	Hamburguesa fresca mixta de tenreira e porco cociñada á prancha.	Contén **Sulfitos**.
		Xudías verdes	Xudías verdes cociñadas ao vapor aderezadas con aceite de oliva e sal.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	17	**Crema de cabaciña**	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros e cabaciñas.	--
		Polo asado	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
		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...	--
MÉRCORES	18	**Garavanzos estufados**	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
		Bacallau empanado	Filetes de bacallau	Contén **peixe** e **gluten**. Pode conter **crustáceos, moluscos, ovo, soia e leite.** Os alumnos celiacos ou alérxicos ao ovo, soia, leite, comerán pescada en salsa verde. Os alérxicos ao peixe/mariscos, comerán lombo rebozado.
		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	19	**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.
		Tortilla de patacas	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas.	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.**
		Iogur (e froita variada)	Iogur 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	20	**Fabada**	Fabas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	Contén **leite**. Os alumnos intolerantes e/ou alérxicos á lactosa comerán fabada sen chourizo.
		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...	--

COLEXIO LA SALLE
MENÚ DE NOVEMBRO 2026

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	23	**Brócoli con allada**	Brócoli cociñado ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pemento)	--
		Polo guisado	Xamonciños de polo guisados con verduras (cebola, cenoria, pemento vermello, tomate, allo…)	--
		Puré de patacas	Patacas frescas cociñadas ao vapor e aderezadas con aceite de oliva e sal.	Contén **sulfitos.**
		Iogur (e froita variada)	Iogur 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.
MARTES	24	**Macarróns integráis á napolitana**	Pasta integral fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen **gluten**. Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
		Rabas empanadas	Rabas (tiras de pota) rebozadas con pan relado e fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	Contén **Moluscos** e **Gluten**. Pode conter trazas de **peixe, leite e crustaceos**. Os intolerantes/alérxicos comerán xamón á prancha.
		Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén **sulfitos**.
		Iogur (e froita variada)	Iogur 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	25	**Arroz milanesa**	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes.	--
		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 diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina…	--
XOVES	26	**Crema de cenoria**	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cenorias.	--
		Escalopíns en salsa	Escalopíns de porco fresco cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).	--
		Verduriñas refogadas	Xudía amarilla, xudía verde, cenoria, berenjena, cebola, allo refogadas en aceite de oliva e sal.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina…	--
VENRES	27	**Fabas vermellas guisadas**	Fabas varmellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
		Lasaña vexetal	Lasaña vexetal con bechamel.	Contén **leite, soia, gluten e ovo**. Os alumnos alérxicos ao leite, gluten e ovo comerán albóndegas vexetais. Os alumnos alérxicos a soia comerán lombo á prancha.
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina…	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina…	--

COLEXIO LA SALLE

MENÚ DE NOVEMBRO 2026

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	30	**Fideuá vexetal**	Guiso de fideos con verduriñas (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)	--
		Menestra refogada	Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e pementon doce.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--