COLEXIO LA SALLE INMACULADA

MENÚ DE OUTUBRO 2026

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS 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 **soia.** 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 **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...	--

COLEXIO LA SALLE INMACULADA

MENÚ DE OUTUBRO 2026

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS 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 fritido 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.	--
		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.
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 celiacos 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...	--

COLEXIO LA SALLE INMACULADA

MENÚ DE OUTUBRO 2026

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	12	**FESTIVO**		
MARTES	13	**Sopa de cocido**	Sopa de fideiños en caldo de cocido (espinazo salado, polo, repolo, unto…)	Contén **gluten.** Pode conter **soia** e **mostaza**. Os alumnos celíacos 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 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 dado	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
		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.

COLEXIO LA SALLE INMACULADA

MENÚ DE OUTUBRO 2026

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 alliño	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, 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.
		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	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...	--

COLEXIO LA SALLE INMACULADA

MENÚ DE OUTUBRO 2026

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	26	**Fideuá vexetal**	Guiso de fideos con verduriñas (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 celiacos comerán garavanzos primaveira.
		Lenguadina con tomate	Filete de lenguadina 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.	--
		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.
MERCORES	28	**Crema de verduriñas**	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 fritido.	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…	--