

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	9	Macarróns 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 rebozado con fariña e ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol alto oléico. Contén peixe, gluten e ovo . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán lombo á prancha.
		Brócoli ao vapor	Brócoli cociñado ao vapor. --
		logur (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos. Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
MARTES	10	Sopa de polo con fideos	Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, porros, cenorias, cebola e pasta ecolóxica. Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa de pasta sen glúten.
		Hamburguesa con tomate	Hamburguesa fresca, mixta de porco e tenreira, cociñada á prancha e con salsa de tomate frito. Contén Sulfitos . Pode conter apio .
		Xudías verdes refogadas	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite e pementón --
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina... --
MÉRCORES	11	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.
		Filete de polo en salsa	Filetes de peituga de polo cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate). --
		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... --
XOVES	12	Arroz con tomate	Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo. --
		Tortilla de patacas e cabaciña	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabaciña. Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán filete de lombo 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 a disposición dos alumnos. Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
VENRES	13	Crema de cenoria	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cenorias. --
		Lacón á feira	Lacón cocido e aderezado con acetie de oliva e pementón. --
		Patacas fritidas	Patacas frescas 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 16	Sopa de polo e estreliñas	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoura, porro, cebola e estreliñas.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	Polo asado	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
	Millo ao vapor	Millo doce cociñado ao vapor.	--
	logur (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
MARTES 17	Espaguetis á boloñesa	Pasta integral fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias, con carne picada.	Conteñen gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
	Limanda á romana	Filete de limanda rebozado con fariña e ovo líquido pasteurizado 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 a á prancha.
	Champiñons refogados	Champiñons refogados con aceite de oliva e allo.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES 18	Paella	Arroz con cebola, allo, cenourias, chícharos, pementos, luras en dadiños, mexillóns e cúrcuma.	Contén moluscos-crustáceos . Os alumnos alérxicos comerán arroz con verduras.
	Albóndegas á xardineira con chícharos	Albóndegas mixtas guisadas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén soia e sulfitos . Os alumnos alérxicos comerán lombo de sajonia á prancha.
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 19	Menestra refogada	Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e pementon doce.	--
	Rabas empanadas	Rabas (tiras de pota) rebozadas con pan relado e fritidas en aceite de xirasol.	Contén Moluscos e Gluten . Pode conter trazas de peixe, leite e crustaceos . Os intolerantes/alérxicos 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 a disposición dos alumnos.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Os intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.
VENRES 20	Garabanzos estufados	Garabanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
	Tortilla de patacas e xamón	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e xamón york.	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...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	23	Fideuá con verduras	Guiso de fideos con verduras (cebola, allo, pemento roxo, cenorias) e caldo de polo	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
		Lombo adobado á prancha	Lombo adobado cocido a prancha.	--
		Millo ao vapor	Millo doce cocido ao vapor.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	24	Sopa de cocido	Sopa de fideños en caldo de cocido (espinazo salado, polo, repolo, unto...)	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		Filete de polo ao curry suave	Filete de polo cocido á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias) e un chisco de curry.	--
		Menestra refogada	Verduras variadas cocidas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e pemento doce.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES	25	Crema de cabaza	Puré de verduras frescas: patacas, porro, cebola e cenorias.	--
		Escalopíns ao curry suave	Escalopíns cocidos á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias) e un chisco de curry.	--
		Pasta refogada	Pasta fervida e refogada con aceite de oliva.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	26	Arroz campesino	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes, e xamón.	--
		Pescada á romana	Filete de pescada rebozado con fariña e ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol alto oleico.	Contén peixe, gluten e ovo . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán limanda á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán lombo á prancha.
		Brócoli ao vapor	Brócoli cocido ao vapor.	--
		logur (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
VENRES	27	Lentellas primaveira	Lentellas estufadas con verduras e arroz.	Pode conter gluten . Os alumnos celíacos comerán garavanzos estufados con verduras.
		Tortilla de patacas e chourizo	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas frescas e anaquiños de chourizo.	Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo, terán 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 a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	30	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta ecolóxica.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		Xamón asado	Xamón asado con sofrito de verduras (cebola, allo, cenoria, pemento 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...	--
MARTES	31	Xudías verde refogadas	Xudías cociñadas ao vapor e refogadas con allo, aceite de oliva e pemento doce.	--
		Polo ao aliño	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
		Arroz pilaf	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
		logur (e froita variada)	logur Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soía o froita.