

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS			
MARTES			
MÉRCORES			
XOVES	1	FESTIVO	
VENRES	2	<b>Crema de cabaza</b>	Puré de verduras frescas: patacas, porro, cebola e cenorias.
		<b>Luras á andaluza</b>	Luras rebozadas con fariña e ovo, frito en aceite de xirasol alto oléico.
		<b>Arroz pilaf</b>	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.
		<b>logur (e froita variada)</b>	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.
			--
			Contén <b>moluscos, ovo e gluten</b> . Pode conter <b>crustáceos</b> . Os alumnos celiacos e/ou alérxicos ao ovo comerán luras enfariñadas so con farina de millo. Os alérxicos ao peixe comerán filete de lombo rebozado.
			--
			Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	5	<b>Fideuá con verduras</b>	Guiso de fideos con verduras (cebola, allo, pemento roxo, cenorias) e caldo de polo	Contén <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
		<b>Xamón asado</b>	Xamón asado con sofrito de verduras (cebola, allo, cenoria, pemento e tomate)	--
		<b>Cenorias "baby"</b>	Cenorias baby cociñadas ao vapor	--
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	6	<b>Sopa de polo con fideos</b>	Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, porros, cenorias, cebola e pasta.	Contén <b>glúten</b> . Os alumnos celíacos terán sopa de pasta sen glúten.
		<b>Polo ao allio</b>	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
		<b>Patacas fritidas</b>	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES	7	<b>Fabada</b>	Fabas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	Contén <b>leite</b> . Os alumnos intolerantes e/ou alérxicos á lactosa comerán fabada sen chourizo.
		<b>Pescada ao forno con tomate</b>	Filete de pescada cociñada ao forno con salsa de tomate.	Contén <b>peixe</b> . Pode conter <b>crustáceo</b> e <b>moluscos</b> . Os alumnos alérxicos ao peixe/marisco comerán lombo á prancha con tomate.
		<b>Menestra con allada</b>	Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e pemento doce.	--
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	8	<b>Xudías verdes refogadas con xamón</b>	Xudías verdes ao vapor con xamón york refogadas con aceite de oliva e pementón.	--
		<b>Lacón á feira</b>	Lacón cocido e aderezado con aceite de oliva e pementón.	--
		<b>Pasta en branco</b>	Pasta fervida aderezada con aceite de oliva.	Contén <b>glúten</b> e pode conter <b>ovo</b> . Os alumnos alérxicos terán pasta sen gluten e sen ovo.
		<b>logur (e froita variada)</b>	logur Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <b>leite</b> e <b>derivados lacteos (lactosa)</b> Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia o froita.
VENRES	9	<b>Arroz con luras</b>	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos, pementos, luras en dadiños e cúrcuma.	Contén <b>moluscos-crustáceos</b> . Os alumnos alérxicos comerán arroz con tomate.
		<b>Tortilla de patacas e xamón</b>	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e xamón.	Contén <b>ovo</b> . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán filete de polo á prancha
		<b>Ensalada variada</b>	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <b>sulfitos</b> .
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	12	<b>Sopa de cocido</b>	Sopa de fideiños en caldo de cocido (espinazo salado, polo, repolo, unto...)	Contén <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	<b>Filete de polo en salsa</b>	Filete de polo cocinado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).	--	
	<b>Patacas e champiñóns refogados</b>	Patacas e chmpiñóns refogados con aceite de oliva e allo.	--	
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--	
MARTES	13	<b>Macarróns á boloñesa</b>	Pasta integral fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias, con carne picada.	Conteñen <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
	<b>Rabas empanadas</b>	Rabas (tiras de pota) rebozadas con pan relado e fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	Contén <b>Moluscos e Gluten</b> . Pode conter trazas de <b>peixe, leite e crustaceos</b> . Os intolerantes/alérxicos comerán xamón á prancha.	
	<b>Ensalada variada</b>	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <b>sulfitos</b> .	
	<b>logur (e froita variada)</b>	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.	
MÉRCORES	14	<b>Arroz con verduras</b>	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes.	--
	<b>Lombo á crema</b>	Escalopíns de lombo de porco fresco cocinado á prancha con salsa nata.	Contén <b>leite</b> . Os alumnos alérxicos terán escalopíns á prancha.	
	<b>Patacas guisadas</b>	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenoiras, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	--	
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--	
XOVES	15	<b>Lentellas estufadas</b>	Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	Contén produtos <b>lácteos</b> . Pode conter trazas de <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos comerán garavanzos estufados.
	<b>Tortilla de patacas</b>	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas.	Contén <b>ovo</b> . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán xamón á prancha	
	<b>Ensalada variada</b>	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <b>sulfitos</b> .	
	<b>logur (e froita variada)</b>	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia ou froita.	
VENRES	16	<b>Crema de verduras</b>	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cabaciña, cenoria e xudías verdes.	--
	<b>Limanda rebozada</b>	Filete de limanda rebozada con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén <b>peixe, gluten e ovo</b> . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán limanda á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán xamón á prancha.	
	<b>Patacas dado</b>	Patacas frescas en fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--	
	<b>Froita variada</b>	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	19	<b>Espaguetis con tomate</b>	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
		<b>Escalopíns en salsa</b>	Escalopíns de porco fresco cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).	--
		<b>Xudías verdes refogadas</b>	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite e pementón	--
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	20	<b>Sopa de polo e estreliñas</b>	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoira, porro, cebola e fideiños.	Contén <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		<b>Xamonciños de polo guisados</b>	Xamonciños de polo guisados con sofrito de verduras (cebolla, allo, tomate e pemento vermello e verde)	--
		<b>Verduras refogadas</b>	Verduras variadas refogadas con aceite de oliva, allo e pementon doce.	--
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES	21	<b>Garavanzos con acelgas</b>	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria, cabaciás e acelgas.	--
		<b>Bacallau empanado</b>	Filetes de bacallau	Contén <b>peixe e gluten</b> . Pode conter <b>crustáceos, moluscos, ovo, soia e leite</b> . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo, soia, leite, comerán pescada ao forno con tomate. Os alérxicos ao peixe/mariscos, comerán lombo en salsa.
		<b>Brócoli</b>	Brócoli cociñado ao vapor.	--
		<b>logur (e froita variada)</b>	logur Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia o froita.
XOVES	22	<b>Crema de porros</b>	Crema de verduras frescas elaborado con patacas e porros.	--
		<b>Lombo adoubado á prancha</b>	Lombo adoubado cociñado a prancha.	--
		<b>Patacas dado</b>	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES	23	<b>Arroz campesino</b>	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes, e xamón.	--
		<b>Tortilla de patacas e cabaciña</b>	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabaciña.	Contén <b>ovo</b> . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán lombo á prancha
		<b>Ensalada variada</b>	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <b>sulfitos</b> .
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	26	<b>Sopa minestrone</b>	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta.	Contén <b>glúten</b> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		<b>Albóndegas á xardinera</b>	Albóndegas mixtas guisadas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén <b>soia e sulfitos</b> . Os alumnos alérxicos comerán lombo de sajonia á prancha.
		<b>Chícharos</b>	Chícharos cociñados ao vapor.	--
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	27	<b>Espiráis con verduriñas</b>	Pasta fervida e refogada con verduriñas (cebola, allo, pemento vermello, cenorias, cabaciñas).	Contén <b>glúten</b> . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
		<b>Filete de polo ao curry suave</b>	Filetes de polo cociñados á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias) e un chisco de curry.	--
		<b>Millo ao vapor</b>	Millo cociñado ao vapor aderezado con aceite de oliva e sal.	--
		<b>logur (e froita variada)</b>	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
MIERCOLES	28	<b>Xudías verdes con allada</b>	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite de oliva, allo e pemento doce.	--
		<b>Tenreira estufada</b>	Guiso de anaquiños de carne de tenreira con verduras (allo, cebola, tomate, cenoria e pemento).	--
		<b>Patacas guisadas</b>	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenoiras, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	--
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MIERCOLES	29	<b>FESTIVO</b>		
MIERCOLES	30	<b>NON LECTIVO</b>		