

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	2	Patacas con verduras	Patacas, cebola, pemento vermello, cenoria, calabaciña e xudía verde, refogadas con allo aceite de oliva, sal.	--
		Filete de polo en salsa	Filete de polo cocinado 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 diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	3	Espiráis con verduras	Pasta, cebola, pemento vermello, cenoria, calabaciña e xudía verde, refogadas con allo aceite de oliva, sal.	Contén gluten . Os alumnos alérxicos comerán pasta sen gluten.
		Lombo á crema	Escalopíns de lombo de porco fresco cocinado á prancha con salsa nata.	Contén leite . Os alumnos alérxicos terán escalopíns á prancha.
		Champiñóns ao allio	Champiñóns refogados con aceite de oliva e allo.	--
		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 soia o froita.
MÉRCORES	4	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.
		Salmón rebozado	Filetes de salmón rebozados con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén peixe, gluten e ovo . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán salmón á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán lombo rebozado.
		Brócoli con allada	Brócoli cocinado ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pemento)	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	5	Arroz integral con verduriñas	Arroz integral con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes.	--
		Tortilla de patacas con chorizo	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e chourizo.	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...	--
VENRES	6	Crema de verduriñas	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cabaciña, cenoria e xudías verdes.	--
		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	9	Macarróns integráis á napolitana	Pasta integral fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias. Conteñen gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
		Escalopíns en salsa	Escalopíns de porco fresco 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 diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina... --
MARTES	10	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta. Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		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	11	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	12	Lentellas primaveira	Lentellas estufadas con espinazo de porco salado, cebola, cenoria e arroz. Pode conter trazas de gluten . Os alumnos celíacos comerán garavanzos primaveira.
		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	13	Arroz con tomate	Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo. --
		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... --

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 16	Crema de verduras e legumes	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cabaciña, cenoria ,xudías verdes, garavanzos e fabas.	--
	Albóndegas á xardineira	Albóndegas mixtas guisadas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén <u>soia e sulfitos</u> . Os alumnos alérxicos comerán lombo de sajonia á prancha.
	Patacas en salsa	Patacas guisadas con tomate, cenoria, cebola, allo, aceite de oliva e sal.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 17	Sopa de cocido	Sopa de fideños en caldo de cocido (espinazo salado, polo, repolo, unto...)	Contén <u>gluten</u> . 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 <u>sulfitos</u> .
	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.	Contén <u>leite</u> . Os alumnos intolerantes e/ou alérxicos á lactosa comerán garavanzos estufados sen chourizo.
	Tenreira estufada	Guiso de anaquiños de carne de tenreira con verduras (allo, cebola, tomate, cenoria e pemento).	
	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...	--
XOVES 19	FESTIVO		
VENRES 20	Xudías verdes con allada	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite de oliva, allo e pemento doce.	
	Lengudina rebozada	Filete de linguadina rebozada con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén <u>peixe, gluten e ovo</u> . Os alumnos celíacos 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 <u>leite e derivados lacteos (lactosa)</u> Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 23	Lentellas guisadas	Lentella estufada con cebola, cenoria, allo, tomate frito e chourizo.	Contén gluten e leite . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten. Os alumnos intolerantes e/ou alérxicos á lactosa comerán lentellas sen chourizo.
	Hamburguesa en salsa	Hamburguesa fresca mixta de tenreira e porco cociñada con salsa de cebola, pemento vermello, cenoria, allo, aceite de oliva, sal e cúrcuma.	--
	Champiñóns e cenorias ao aliño	Champiñóns e cenorias refogados en aceite de oliva e allo.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 24	Macarróns á napolitana	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen gluten . 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 25	Brócoli con allada	Brócoli cociñado 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 distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 26	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta.	Contén glúten . 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 distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 27	Arroz integral con tomate	Arroz integral cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.	--
	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...	--