

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	
<b>LUNS 5</b>	<b>VACACIÓNS</b>		
<b>MARTES 6</b>	<b>VACACIÓNS</b>		
<b>MÉRCORES 7</b>	<b>VACACIÓNS</b>		
<b>XOVES 8</b>	<b>Crema de cabaciña</b>	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros e cabaciña.	--
	<b>Filete de polo en salsa</b>	Filetes de peituga de polo cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).	--
	<b>Patacas dado</b>	Patacas frescas cortadas en cubos e fritidas en aceite de xirasol alto oleico.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>VENRES 9</b>	<b>Arroz con tomate</b>	Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.	--
	<b>Xamón asado</b>	Xamón asado con sofrito de verduras (cebola, allo, cenoria, pemento e tomate)	--
	<b>Xudías verdes refogadas</b>	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite e pementón	--
	<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.

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
<b>LUNS</b> 12	<b>Lentellas primavera</b>	Ensalada de lentellas fervidas, con vinagreta de cebola, pemento roxo e verde, aceite de oliva e vinagre.	Contén <b>sulfitos</b> (vinagre). Pode conter <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos comerán garabanzos con verduras.
	<b>Pescada á romana</b>	Filete de pescada rebozado con fariña, ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén <b>peixe, gluten e ovo</b> . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de tenreira 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</b> (e froita variada)	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 tomar postres de soia o froita.
<b>MARTES</b> 13	<b>Sopa de polo e fideiños</b>	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoura, porro, cebola e fideiños ecolóxico.	Contén <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	<b>Escalopíns ao curry suave</b>	Escalopíns de porco fresco cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias) e curry.	--
	<b>Menestra refogada</b>	Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e pementon doce.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>MÉRCORES</b> 14	<b>Ensalada italiana</b>	Ensalada de pasta con espiráis fervidos, cenoria relada, millo, xamón york e aceitunas aderezada con aceite de oliva e sal.	Contén <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán ensalada de pasta sen gluten.
	<b>Raxo refogado</b>	Raxo de porco refogado con cebola e allo.	--
	<b>Champiñons refogados</b>	Champiñons refogados con aceite de oliva e allo.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>XOVES</b> 15	<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 a arroz con verduras.
	<b>Tortilla de patacas</b>	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas..	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...	--
<b>VENRES</b> 16	<b>Xudías verdes refogadas</b>	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite e pementón	--
	<b>Xamonciños de polo guisados</b>	Xamonciños de polo guisados con sofrito de verduras (cebolla, allo, tomate e pemento vermello e verde)	--
	<b>Patacas guisadas</b>	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenouras, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
<b>LUNS 19</b>	<b>Crema de verduras</b>	Puré de verduras frescas: patacas, porros, cebolas, cenorias, cabaciñas e acelgas.	--
	<b>Lombo á crema</b>	Loambo de porco á prancha con salsa de cebola, allo e nata.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Os alérxicos comerán lombo á prancha.
	<b>Pasta refogada</b>	Pasta fervida e refogada con aceite de oliva.	Contén <b>glúten.</b> Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>MARTES 20</b>	<b>Garavanzos con chourizo</b>	Garavanzos fervidos e refogados con aceite de oliva e anaquiños de chourizo.	--
	<b>Limanda rebozada</b>	Filete de limanda rebozado con fariña, ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén <b>peixe, gluten e ovo.</b> Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe 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 sulfitos.
	<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 poden tomar postres de soia o froita.
<b>MÉRCORES 21</b>	<b>Fideuá con verduras</b>	Guiso de fideos con verduras (cebola, allo, pemento roxo, cenorias) e caldo de polo	Contén <b>glúten.</b> Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
	<b>Polo asado</b>	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
	<b>Millo ao vapor</b>	Millo doce cociñado ao vapor.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>XOVES 22</b>	<b>Sopa minestrone</b>	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta ecolóxica.	Contén <b>glúten.</b> Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen glúten.
	<b>Albóndegas á xardineira</b>	Albóndegas mixtas guisadas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén <b>soia e sulfitos.</b> Os alumnos alérxicos comerán lombo á prancha.
	<b>Con chícharos</b>	Chícharos cociñados ao vapor.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>VENRES 23</b>	<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 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>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 poden tomar postres de soia o froita.

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
<b>LUNS</b> 26	<b>Espiráis á carbonara</b>	Pasta fervida con salsa carbonara (elaborada con bacon e nata)	Conteñen <b>Gluten e lactosa/prot. leite.</b> Os alumnos <i>celíacos</i> terán Pasta sen glúten. Os alérxicos/intolerantes a lactosa ou proteína da leite de vaca, comerán a pasta con tomate.
	<b>Pescada á bilbaína</b>	Filete de pescada ao forno con salsa de tomate e pemento.	Contén <b>peixe.</b> Os alumnos alérxicos ao peixe comerán escalopíns á prancha.
	<b>Brocoli ao vapor</b>	Brocoli cociñado ao vapor.	--
	<b>logur</b> (e froita variada)	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 poden tomar postres de soia o froita.
<b>MARTES</b> 27	<b>Fabas con tomate</b>	Fabas fervidas e refogadas con sofrtido de tomate	--
	<b>Guiso de tenreira con verduras</b>	Guiso de carne de tenreira,cebola, cenoria, pemento, tomate e chícharos..	--
	<b>Menestra refogada</b>	Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e pementon doce.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>MÉRCORES</b> 28	<b>Arroz á milanesa</b>	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos e pementos.	--
	<b>Xamonciños de polo ao allión</b>	Xamonciños de polo forneados con allo e aceite de oliva.	--
	<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...	--
<b>XOVES</b> 29	<b>Ensaladilla rusa</b>	Patacas, cenorias, xudía verde e chícharos fervidos con atún e aderezados con maionesa.	Conten <b>peixe, ovo e soia.</b> Os alumnos alérxicos terán ensaladilla sen atún e/ou maionesa.
	<b>Escalopíns en salsa</b>	Escalopíns de porco fresco cociñado á prancha con salsa de verduras (cebola, porros, allo, cenorias, pemento vermello e tomate).	--
	<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 distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>VENRES</b> 30	<b>Crema de cabaza</b>	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cenorias e cabaza.	--
	<b>Luras á andaluza</b>	Luras rebozadas con fariña e fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	Contén <b>peixe e gluten.</b> Os alumnos celíacos terán luras enfariñadas con fariña de millo. Os alérxicos ao peixe comerán filete de polo á prancha.
	<b>Patacas ao vapor</b>	Patacas frescas cociñadas ao vapor e aderezadas con aceite de oliva e sal.	--
	<b>logur</b> (e froita variada)	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 poden tomar postres de soia o froita.