

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS			
MARTES			
MÉRCORES			
XOVES			
VENRES	1	FESTIVO	

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	4	Fideuá vexetal	Guiso de fideos con verduras (cebola, allo, pemento roxo, cenorias) e caldo de polo	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
		Xamón asado	Xamón asado con sofrito de verduras (cebola, allo, cenoria, pemento e tomate)	--
		Menestra con allada	Verduras variadas cociñadas 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...	--
MARTES	5	Garavanzos con verduras	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria, cabacinas e acelgas.	--
		Polo ao allño	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	6	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		Lacón á feira	Lacón cocido e aderezado con aceite de oliva e pementón.	--
		Patacas ao vapor	Patacas frescas cociñadas ao vapor e aderezadas con aceite de oliva e sal.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	7	Xudías verdes con xamón	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite de oliva con xamón.	--
		Lenguadina rebozada	Filete de linguadina rebozada 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 limanda á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán lombo rezodado.
		Arroz pilaf	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
		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.
VENRES	8	Lentellas estufadas	Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	Contén produtos lácteos . Pode conter trazas de gluten . Os alumnos celíacos comerán garavanzos estufados.
		Tortilla de patacas e cabaciña	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabaciña.	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 diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	11	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 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 distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	12	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 cociñado á prancha con salsa nata.	Contén leite . Os alumnos alérxicos terán escalopíns á prancha.
		Champiñóns ao allión	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 ou froita.
MÉRCORES	13	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 cociñado ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pemento)	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	14	FESTIVO		
VENRES	15	NON LECTIVO		

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 18	Macarróns integráís 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).	--
	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...	--
MARTES 19	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 verduras	Verduras variadas refogadas con aceite de oliva, allo e pemento doce.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES 20	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 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 ou froita.
XOVES 21	Lentellas estufadas	Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	Contén produtos lácteos . Pode conter trazas de gluten . Os alumnos celíacos 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 distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 22	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 25	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 26	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.
	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 27	Sopa de cocido	Sopa de fideiños en caldo de cocido (espinazo salado, polo, repolo, unto...)	Contén <u>gluten</u> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	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.	--
	logur (e froita variada)	logur Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <u>leite e derivados lacteos (lactosa)</u> Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia ou froita.
XOVES 28	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 <u>ovo</u> . 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 <u>sulfitos</u> .
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

VENRES	29	Macarróns á napolitana	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
		Milanesa de polo	Filete de polo empanado con ovo, pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén gluten e ovo . Os alumnos alérxicos comerán filete de polo rebozado con fariña de millo.
		Patacas fritidas	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
		Xeado	Xeado de nata/amorodo ou vainilla/chocolate.	Contén Leite . Pode conter Froitos de cáscara, Soia e Ovo. Os alumnos alérxicos terán xeado sen alérxenos sempre que sexa posible, ou postre especial alternativo.