

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNES	1	FESTIVO		
MARTES	2	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.
		Polo asado	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
		Patacas guisadas	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenorias, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	--
		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.
MÉRCORES	3	Xudías verde refogadas	Xudías cociñadas ao vapor e refogadas con allo, aceite de oliva e pemento doce.	--
		Hamburguesa á prancha	Hamburguesa fresca mixta de tenreira e porco cociñada á prancha.	Contén Sulfitos .
		Pasta refogada	Pasta fervida e refogada con aceite de oliva.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	4	Garabanzos estufados	Garabanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
		Tortilla de patacas	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas.	Contén ovo . Os alumnos alérgicos 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 .
		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	5	Arroz campesino	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes, e xamón.	--
		Luras á andaluza	Luras rebozadas con fariña e fritidas en aceite de xirasol alto oleíco.	Contén moluscos e gluten . Pode conter crustáceos e peixe . Os alumnos celiacos terán luras enfiñadas con fariña de millo. Os alérxicos ao marisco/peixe comerán filete de polo á prancha.
		Brócoli ao vapor	Brócoli cociñado ao vapor con aceite de oliva e sal.	--
		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	8	Espiráis con verduras	Pasta fervida con verduras refogadas (cebolla, cabaciña, cenoria, allo)	Conteñen gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
		Albóndegas á xardineira con chícharos	Albóndegas mixtas guisadas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén glúten, ovo, leite e derivados do leite (lactosa) Contén sulfitos . Os alumnos alérxicos comerán lombo á prancha con chícharos
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	9	Crema de cabaciña	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros e cabaciñas.	--
		Guiso de carne con fideos	Guiso de anaquiños de porco con allo, cebola, tomate, cenoria, e fideos.	Contén gluten . Os alumnos celíacos comerán o guiso con pasta sen gluten.
		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	10	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.
		Tortilla de patacas e xamón.	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabaciña e xamón york.	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...	--
XOVES	11	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)	--
		Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de alto oléico.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES	12	Arroz con tomate	Arroz cociñado ao forno con cebola e allo, con sofrito de tomate.	--
		Limanda rebozada	Filete de limanda rebozado con fariña e ovo, frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén peixe, ovo e gluten . Os alumnos celíacos e/ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de polo á prancha.
		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...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	15	Brócoli con allada	Brócoli cociñado ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pemento doce)	--
		Escalopíns en salsa	Escalopíns de porco fresco cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).	--
		Patacas ao vapor	Patacas frescas cociñadas ao vapor e aderezadas con aceite de oliva.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	16	Macarróns á boloñesa	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias, con carne picada.	Conteñen gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
		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 crustáceos . Os intolerantes/alérxicos comerán 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.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
MÉRCORES	17	FESTIVO		
XOVES	18	FESTIVO		
VENRES	19	NON LECTIVO		

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 22	Espaguetis con tomate	Pasta integral fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
	Hamburguesa á prancha	Hamburguesa fresca mixta de tenreira e porco cociñada á prancha.	Contén Sulfitos .
	Millo ao vapor	Millo doce cociñado ao vapor.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 23	Crema de verdura	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cabaciña, cenoria e xudías verdes.	--
	Polo ao aliño	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
	Arroz pilaf	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES 24	Garabanzos estufados	Garabanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
	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 filete de tenreira á prancha.
	Menestra refogada	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...	--
XOVES 25	Xudías verdes refogadas	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite e pementón	--
	Lacón á feira	Lacón cocido e aderezado con acetie de oliva e pementón.	--
	Pasta refogada	Pasta fervida e refogada con aceite de oliva.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten
	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.
VENRES 26	Arroz milanese	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes.	--
	Tortilla de patacas e cabaciña	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabaciña.	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 distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	29	Sopa de polo e fideos	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoura, porro, cebola e fideos.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		Raxo guisado	Guiso de anaquiños de porco con verduras (allo, cebola, tomate, cenoria e pemento).	--
		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...	--
MARTES	30	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.
		Pescada ao forno	Filete de pescada con tomate ao forno.	Contén peixe . Pode conter moluscos . Os alumnos alérxicos ao peixe/marisco comerán lombo á prancha.
		Pasta refogada	Pasta fervida e refogada con aceite de oliva.	Contén glúten e pode conter ovo . Os alumnos alérxicos terán pasta sen gluten e sen ovo.
		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.
MÉRCORES	31	Arroz con tomate	Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.	--
		Filete de polo empanado	Filete de polo rebozado con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado, e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén Ovo e Gluten . Os alumnos alérxicos terán filete de polo á prancha.
		Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de 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.