

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	3		NON LECTIVO	
MARTES	4		NON LECTIVO	
MÉRCORES	5		NON LECTIVO	
XOVES	6	Fabas con tomate	Fabas brancas fervidas con tomate frito	--
		Tortilla de patacas e xamón	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e xamón cocido.	Contén <u>ovo</u> . Os alumnos alérgicos 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	7	Sopa maravilla	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoura, porro, cebola e fideños.	Contén gluten. Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten. Contén <u>peixe, gluten e ovo</u> .
		Limanda rebozada	Filete de limanda rebozada con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Os alumnos celíacos ou alérgicos ao ovo comerán limanda á prancha. Os alérgicos ao peixe comerán lombo á prancha.
		Arroz pilaf	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
		Froita variada	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	10	Arroz milanesa	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes.	--
		Polo asado	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
		Brócoli con allada	Brócoli cociñado ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pementón)	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	11	Crema de cabaciña	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros e cabaciñas.	--
		Hamburguesa á prancha	Hamburguesa fresca mixta de tenreira e porco cociñada á prancha.	Contén Sulfitos .
		Patacas dado	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES	12	Garavanzos estufados	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	Contén leite . Os alumnos intolerantes e/ou alérxicos á lactosa comerán garavanzos estufados sen chourizo.
		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 escalopíns rebozados.
		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	13	Sopa de polo e fideiños	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoira, porro, cebola e fideiños.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		Raxo con verduras	Guiso de raxo de porco con verduriñas (cebola, allo, cabaciña, cenoria...)	--
		Patacas guisadas	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenoiras, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	--
		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.
VENRES	14	Macarróns á napolitana	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
		Tortilla de patacas e xamón	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e xamón.	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 ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	17	Brócoli con allada	Brócoli cociñado ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pemento)	--
		Escalopíns á crema	Escalopíns de lombo de porco fresco cociñado á prancha con salsa nata.	Contén leite . Os alumnos alérxicos terán escalopíns á prancha.
		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	18	Arroz con tomate	Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.	--
		Bacallau empanado	Filetes de bacallau	Contén peixe e gluten . Pode conter crustáceos, moluscos, ovo, soia e leite . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo, soia, leite, comerán pescada en caldeirada. Os alérxicos ao peixe/marisocs, 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	19	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta.	Contén glúten. Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		Polo guisado	Xamonciños de polo guisados con verduras (cebola, cenoria, pemento vermello, tomate, allo...)	--
		Patacas guisadas	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenoiras, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	20	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 fabas estufadas.
		Tortilla de patacas e cabaciña	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabaciña.	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...	--
VENRES	21	Crema de cabaza	Puré de verduras frescas: patacas, porro, cebola e cenorias.	--
		Luras á andaluza	Luras rebozadas con fariña e ovo, frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén moluscos, ovo e gluten . Pode conter crustáceos . Os alumnos celíacos e/ou alérxicos ao ovo comerán luras enfariñadas so con farina de millo. Os alérxicos ao peixe comerán filete de porco á prancha.
		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.

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	24	Fideuá con verduras	Guiso de fideos con verduras (cebolla, allo, pemento roxo, cenorias) e caldo de polo	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
	Albóndegas á xardineira	Albóndegas mixtas guisadas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén soia e sulfitos . Os alumnos alérxicos comerán lombo de saxonía á prancha.	
	Cenorias "baby"	Cenorias baby cociñadas ao vapor	--	
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--	
MARTES	25	Sopa de polo con fideos	Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, porros, cenorias, cebola e pasta.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa de pasta sen glúten.
	Polo ao aliño	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--	
	Patacas fritidas	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--	
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--	
MÉRCORES	26	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.
	Pescada ao forno con tomate	Filete de pescada cociñada ao forno con salsa de tomate.	Contén peixe . Pode conter crustáceos y moluscos . Os alumnos alérxicos ao peixe/marisco comerán lombo á prancha con 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...	--	
XOVES	27	Xudías verdes refogadas con xamón	Xudías verdes ao vapor con xamón york refogadas con aceite de oliva e pementón.	--
	Lacón á feira	Lacón cocido e aderezado con aceite de oliva e pementón.	--	
	Pasta en branco	Pasta fervida aderezada 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 soia o froita.	
VENRES	28	Arroz con luras	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos, pementos, luras en dadiños e cúrcuma.	Contén moluscos-crustáceos . Os alumnos alérxicos comerán arroz con verduras.
	Tortilla de patacas e xamón	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e xamón.	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...	--	
VENRES	31	Arroz campesino	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes, e xamón.	--
	Tortilla de patacas e cabaciña	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabaciña.	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 .	
	Copa Chocolate e Nata	Copa Danone de chocolate e nata	Contén lácteos e gluten . Pode conter soia .	