

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNES	11	Arroz con tomate	Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo. --
		Polo asado	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo. --
		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... --
MARTES	12	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. --
		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	13	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.
		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 bacallau á prancha. Os alérxicos ao peixe/marisocs, comerán lombo á prancha.
		Menestra refogada	Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e pementon doce. --
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina... --
XOVES	14	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta ecolóxica. Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		Guiso de carne con patacas	Guiso de anaquiños de porco con verduras (pemento, cebola, tomate, cenoria...) e patacas. --
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina... --
VENRES	15	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 cabaciña	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabaciña. 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 .
		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	18	Brócoli con allada	Brócoli cociñado ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pemento)	--
		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	19	Arroz milanesa	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes.	--
		Rabas empanadas	Rabas (tiras de pota) rebozadas con pan relado e fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	Contén Moluscos e Gluten . Pode conter trazas de peixe, leite e crustaceos . 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	20	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.
		Xamonciños de polo guisados	Xamonciños de polo guisados con sofrito de verduras (cebolla, allo, tomate e pemento vermello e verde)	--
		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	21	Garavanzos estufados	Garavanzos 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 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	22	Crema de cabaza	Puré de verduras frescas: patacas, porro, cebola e cenorias.	--
		Limanda rebozada	Filete de limanda rebozado con farinha 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 porco 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 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	25	Fideuá con verduras	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)	--
		Cenorias "baby"	Cenorias baby cociñadas ao vapor	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	26	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	27	Fabas con tomate	fabas brancas fervidas con tomate frito	--
		Pescada empanada	Filete de pescada rebozado 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 filete de tenreira á prancha.
		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	28	Xudías verdes refogadas	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite e pementón	--
		Lacón á feira	Lacón cocido e aderezado con aceite 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 soia o froita.
VENRES	29	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...	--