

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	3	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	4	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	5	Sopa de polo con estreliñas	Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, porros, cenorias, cebola e pasta.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa de 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, cenorias, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	6	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	7	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	10	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	11	Sopa de polo con fideos	Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, porros, cenorias, cebola e pasta.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa de pasta sen gluten.
		Hamburguesa de polo	Hamburguesa de polo á prancha	--
		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	12	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 e 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	13	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 acetie de oliva e pementón.	--
		Pasta en branco	Pasta fervida aderezada con aceite de oliva.	Contén gluten 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	14	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...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	17	Sopa de cocido	Sopa de fideiños en caldo de cocido (espinazo salado, polo, repolo, unto...)	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		Filete de polo en salsa	Filete de polo cocinado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).	--
		Patacas e champiñóns refogados	Patacas e chmpiñóns refogados con aceite de oliva e allo.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	18	Macarróns á boloñesa	Pasta integral 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 alto oléico.	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 a disposición dos alumnos.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
MÉRCORES	19	Arroz con verduras	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes.	--
		Lombo á crema	Escalopíns de lombo de porco fresco cocinado á prancha con salsa nata.	Contén leite . Os alumnos alérxicos terán escalopíns á prancha.
		Patacas guisadas	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenorias, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	20	Lentellas primaveira	Lentellas estufadas con espinazo de porco salado, cebola, cenoria e arroz.	Pode conter trazas de gluten . Os alumnos celíacos comerán fabas estufadas.
		Tortilla de patacas	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas.	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 .
		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 ou froita.
VENRES	21	Crema de verduras	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cabaciña, cenoria e xudías verdes.	--
		Canelóns de atún	Canelóns de atún con bechamel.	Contén GLUTEN-PEIXE. Pode conter trazas de Crustáceos, Ovo, Soia, Leite e Moluscos.
		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	24	Espaguetis con tomate	Pasta 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).	--
		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	25	Sopa de polo e estreliñas	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)	--
		Verduras refogadas	Verduras variadas refogadas con aceite de oliva, allo e pementon doce.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES	26	Garavanzos con acelgas	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria, cabaciás e acelgas.	--
		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.
		Brócoli	Brócoli cociñado ao vapor.	--
		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.
XOVES	27	Crema de porros	Crema de verduras frescas elaborado con patacas e porros.	--
		Cordón Bleu	Escalopíns de pavo recheos de queixo, empanados e fritos en aceite de xirasol alto oléico.	Contén gluten e leite . Pode conter trazas de ovo e soia . Os alumnos alérxicos comerán lacón á feira.
		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...	--
VENRES	28	Arroz campesino	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes, e xamón.	--
		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 .
		Copa Chocolate e Nata	Copa Danone de chocolate e nata	Contén lácteos e gluten . Pode conter soia .