

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	3	NON LECTIVO		
MARTES	4	Lentellas hortelanas	Lentellas estufadas con calabaciña, cebola, porro, cenoria, pemento verde, allo, pementón doce , aceite de oliva e sal.	Pode conter trazas de gluten . Os alumnos celiacos comerán garavanzos primavera.
		Polo ao allión	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	5	Arroz integral milanesa	Arroz integral con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes.	--
		Tortilla de patacas e xamón	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e chourizo.	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 diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	6	Crema de cabaza	Puré de verduras frescas: patacas, porro, cebola e cenorias.	--
		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 celiacos e/ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de polo á prancha.
		Patacas fritidas	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.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
VENRES	7	Fabas vermellas guisadas	Fabas varmellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
		Xamón asado	Xamón asado con sofrito de verduras (cebola, allo, cenoria, pemento e tomate)	--
		Xudías verdes	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite de oliva e sal.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	10	Patacas con chourizo	Patacas fritidas en aceite de xirasol alto oléico con chourizo.	--
		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 <u>sulfitos</u> .
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	11	Crema de verduriñas	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cabaciña, cenoria e xudías verdes.	--
		Fideuá de sepia	Guiso de fideos con sepia, cebola, allo, pemento roxo, cenorias, tomate frito e cúrcuma.	Contén <u>gluten e moluscos</u> . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten. Os alumnos alérxicos ao marisco e peixe comerán fideuá de lombo e verduriñas.
		--	--	--
		logur (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.	Contén <u>leite e derivados lacteos (lactosa)</u> Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
MÉRCORES	12	Fabas con allada	Fabas refogadas con aceite de oliva, allo e pemento doce.	--
		Lombo de sajonia	Lombo de sajonia cociñado á prancha.	--
		Cenorias "baby"	Cenorias baby cociñadas ao vapor	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	13	Sopa de polo con arroz	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoira, porro, cebola e arroz.	--
		Tortilla de patacas	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas.	Contén <u>ovo</u> . 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 <u>sulfitos</u> .
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES	14	Brócoli con allada	Brócoli cociñado ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pemento)	--
		Lenguadina rebozada	Filete de linguadina rebozada con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén <u>peixe, gluten e ovo</u> . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán limanda á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán lombo rezodado.
		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...	--

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	17	Arroz con tomate	Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.	--
		Hamburguesa á prancha	Hamburguesa fresca mixta de tenreira e porco cociñada á prancha.	Contén <u>Sulfitos</u> .
		Xudías verdes	Xudías verdes cociñadas ao vapor aderezadas con aceite de oliva e sal.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	18	Crema de cabaciña	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros e cabaciñas.	--
		Polo asado	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
		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	19	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.
		Bacallau empanado	Filetes de bacallau	Contén <u>peixe</u> e <u>gluten</u> . Pode conter <u>crustáceos</u> , <u>moluscos</u> , <u>ovo</u> , <u>soia</u> e <u>leite</u> . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo, soia, leite, comerán pescada en salsa verde. Os alérxicos ao peixe/mariscos, comerán lombo rebozado.
		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...	--
XOVES	20	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta.	Contén <u>glúten</u> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		Raxo con verduras	Guiso de raxo de porco con verduriñas (cebola, allo, cabaciña, cenoria...)	--
		Patacas ao vapor	Patacas frescas cociñadas ao vapor e aderezadas con aceite de oliva.	--
		logur (e froita variada)	logur Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <u>leite</u> e <u>derivados lacteos (lactosa)</u> Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia ou froita.
VENRES	21	Lentellas primaveira	Lentellas estufadas con espinazo de porco salado, cebola, cenoria e arroz.	Pode conter trazas de <u>gluten</u> . Os alumnos celíacos comerán garavanzos primaveira.
		Tortilla de patacas	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas.	Contén <u>ovo</u> . 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 <u>sulfitos</u> .
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	24	Brócoli con allada	Brócoli cociñado ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pemento)	--
		Polo guisado	Xamonciños de polo guisados con verduras (cebola, cenoria, pemento vermello, tomate, allo...)	--
		Puré de patacas	Patacas frescas con aceite de oliva e sal	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	25	Macarróns integráís á napolitana	Pasta integral fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	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 xamón á prancha.
		Chícharos e cenorias baby	Chícharos e cenorias baby cociñados ao vapor e aderezados con aceite de oliva e sal.	--
		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 soía o froita.
MÉRCORES	26	Arroz milanesa	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes.	--
		Tortilla de patacas e xamón	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e xamón.	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	27	Fabas con tomate	Fabas brancas fervidas con tomate frito	--
		Escalopíns en salsa	Escalopíns de porco fresco cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).	--
		Verduriñas refogadas	Xudía amarilla, xudía verde, cenoria, berenjena, cebola, allo refogadas en aceite de oliva e sal.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES	28	Crema de cenoria	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cenorias.	--
		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 filete 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...	--