

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	1	Lentellas guisadas	Lentella estufada con cebola, cenoria, allo, tomate frito e chourizo.	Contén gluten e leite . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten. Os alumnos intolerantes e/ou alérxicos á lactosa comerán lentellas sen chourizo.
		Hamburguesa en salsa	Hamburguesa fresca mixta de tenreira e porco cociñada con salsa de cebola, pemento vermello, cenoria, allo, aceite de oliva, sal e cúrcuma.	--
		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...	--
MARTES	2	Macarróns integráis á napolitana	Pasta integral fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
		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.
		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	3	Xudías verdes con allada	Xudías verdes cociñadas ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pemento)	--
		Guiso de pavo con patacas	Guiso de pavo con verduriñas (cebola, allo, cabaciña, cenoria...)	--
		Patacas	Patacas cociñadas ao vapor con aceite de oliva e sal	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	4	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		Lombo de porco con pisto	Escalopíns de lombo de porco fresco cociñado á prancha con, pemento vermello, pemento verde, cebola, allo, cenoria, aceite de oliva e sal.	--
		Verduriñas salteadas	Xudía verde, xudía amarela, cenoria, berenxena, cebola e allo refogadas en aceite de oliva e sal.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES	5	Arroz con tomate	Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.	--
		Garavanzos con verduras e bacallau	Garavanzos estufados con, cebola, cenoria, espinaca, allo, tomate frito e bacallau.	Contén peixe . Pode conter trazas de moluscos e crustáceos . Os alumnos alérxicos ao peixe/marisco comerán filete de polo á prancha.
		-	-	-
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	8	Fideuá vexetal	Guiso de fideos con verduras (cebola, allo, pemento roxo, cenorias) e caldo de polo	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
		Polo guisado	Xamonciños de polo guisados con verduras (cebola, cenoria, pemento vermello, tomate, 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...	--
MARTES	9	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 celíacos comerán garavanzos primaveira.
		Lenguadina con tomate	Filete de linguadina cociñada ao forno con tomate.	Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe/marisco comerán escalopíns en salsa.
		Menestra ao vapor	Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas 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 soia o froita.
MÉRCORES	10	Crema de verduras	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cabaciña, cenoria e xudías verdes.	--
		Escalopíns en salsa	Escalopíns de porco fresco cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).	--
		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	11	Fabas salteadas con xamón	Fabas refogadas con aceite de oliva con xamón.	--
		Tortilla francesa	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado.	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 diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES	12	Paella integral de verduras	Arroz integral con cebola, pemento vermello, cenoria, chícharos, aceite de oliva, allo e sal.	--
		Luras á romana	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 enfarinadas so con farina de millo. Os alérxicos ao peixe comerán filete de porco á prancha.
		Patacas dado	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
		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	15	Sopa de estreliñas	Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, porros, cenorias, cebola e pasta.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa de pasta sen glúten.
		Albóndegas á cazadora con verduriñas	Albóndegas mixtas guisadas con cebola, allo, champiñóns, cenoria, fariña de millo e salsa de tomate	Contén soia e sulfitos . Os alumnos alérxicos comerán lombo de sajonia á prancha.
		Chícharos	Chícharos cocidos ao vapor e aderezados con aceite de oliva e sal.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	16	Garavanzos con chourizo	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 sen chourizo.
		Polo ao allño	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	17	Arroz integral milanesa	Arroz integral con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes.	--
		Tortilla de patacas e chourizo	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 distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	18	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 celíacos e/ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de polo á prancha.
		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.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
VENRES	19	Macarróns con tomate	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
		Milanesa	Filete de porco empanado con ovo, pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén gluten e ovo . Os alumnos alérxicos comerán filete de porco rebozado con fariña de millo.
		Patacas fritidas	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol 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.