

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	30	<b>Sopa de cocido</b>	Sopa de fideiños en caldo de cocido (espinazo salado, polo, repolo, unto...)	Contén <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		<b>Filete de polo en salsa</b>	Filete de polo cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).	--
		<b>Patacas e champiñóns refogados</b>	Patacas e chmpiñóns refogados con aceite de oliva e allo.	--
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	1	<b>Macarróns á boloñesa</b>	Pasta integral fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias, con carne picada.	Conteñen <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
		<b>Rabas empanadas</b>	Rabas (tiras de pota) rebozadas con pan relado e fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	Contén <b>Moluscos e Gluten</b> . Pode conter trazas de <b>peixe, leite e crustáceos</b> . Os intolerantes/alérxicos comerán lombo á prancha.
		<b>Ensalada variada</b>	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <b>sulfitos</b> .
		<b>logur (e froita variada)</b>	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
MÉRCORES	2	<b>Arroz con verduras</b>	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes.	--
		<b>Lombo á crema</b>	Escalopíns de lombo de porco fresco cociñado á prancha con salsa nata.	Contén <b>leite</b> . Os alumnos alérxicos terán escalopíns á prancha.
		<b>Patacas guisadas</b>	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenoiras, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	--
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	3	<b>Lentellas primaveira</b>	Lentellas estufadas con espinazo de porco salado, cebola, cenoria e arroz.	Pode conter trazas de <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos comerán fabas estufadas.
		<b>Tortilla de patacas</b>	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas.	Contén <b>ovo</b> . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán xamón á prancha
		<b>Ensalada variada</b>	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <b>sulfitos</b> .
		<b>logur (e froita variada)</b>	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
VENRES	4	<b>Crema de verduras</b>	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cabaciña, cenoria e xudías verdes.	--
		<b>Pescada ao forno con tomate</b>	Filete de pescada cociñada ao forno con salsa de tomate.	Contén <b>peixe</b> . Pode conter <b>crustáceo y moluscos</b> . Os alumnos alérxicos ao peixe/marisco comerán lombo á prancha con tomate.
		<b>Patacas dado</b>	Patacas frescas en fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
		<b>Froita variada</b>	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	7	<b>Espaguetis con tomate</b>	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
		<b>Escalopíns en salsa</b>	Escalopíns de porco fresco cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).	--
		<b>Xudías verdes refogadas</b>	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite e pementón	--
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	8	<b>Sopa de polo e estreliñas</b>	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoira, porro, cebola e fideiños.	Contén <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		<b>Xamonciños de polo guisados</b>	Xamonciños de polo guisados con sofrito de verduras (cebolla, allo, tomate e pemento vermello e verde)	--
		<b>Verduras refogadas</b>	Verduras variadas refogadas con aceite de oliva, allo e pementon doce.	--
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES	9	<b>Crema de porros</b>	Crema de verduras frescas elaborado con patacas e porros.	--
		<b>Lombo adoubado á prancha</b>	Lombo adoubado cociñado a prancha.	--
		<b>Patacas dado</b>	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	10	<b>Garavanzos con acelgas</b>	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria, cabaciás e acelgas.	--
		<b>Bacallau empanado</b>	Filetes de bacallau	Contén <b>peixe e gluten</b> . Pode conter <b>crustáceos, moluscos, ovo, soia e leite</b> . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo, soia, leite, comerán pescada en caldeirada. Os alérxicos ao peixe/marisocs, comerán lombo á prancha.
		<b>Brócoli</b>	Brócoli cociñado ao vapor.	--
		<b>logur (e froita variada)</b>	logur Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia o froita.
VENRES	11	<b>Arroz campesino</b>	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes, e xamón.	--
		<b>Tortilla de patacas e cabaciña</b>	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabaciña.	Contén <b>ovo</b> . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán lombo á prancha
		<b>Ensalada variada</b>	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <b>sulfitos</b> .
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	14	<b>Sopa minestrone</b>	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta.	Contén <b>glúten</b> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
		<b>Albóndegas á xardineira</b>	Albóndegas mixtas guisadas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén <b>soia e sulfitos</b> . Os alumnos alérxicos comerán lombo de sajonia á prancha.
		<b>Chícharos</b>	Chícharos cociñados ao vapor.	--
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	15	<b>Espiráis con verduriñas</b>	Pasta fervida e refogada con verduriñas (cebola, allo, pemento vermello, cenorias, cabaciñas).	Contén <b>glúten</b> . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
		<b>Filete de polo ao curry suave</b>	Filetes de polo cociñados á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias) e un chisco de curry.	--
		<b>Millo ao vapor</b>	Millo cociñado ao vapor aderezado con aceite de oliva e sal.	--
		<b>logur (e froita variada)</b>	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
MÉRCORES	16	<b>Xudías verdes con allada</b>	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite de oliva, allo e pemento doce.	
		<b>Tenreira estufada</b>	Guiso de anaquiños de carne de tenreira con verduras (allo, cebola, tomate, cenoria e pemento).	
		<b>Patacas guisadas</b>	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenorias, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	
XOVES	17	<b>Fabada</b>	Fabas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
		<b>Tortilla de patacas e xamón</b>	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e xamón cocido.	Contén <b>ovo</b> . Os alumnos alérgicos ao ovo comerán lombo á prancha.
		<b>Ensalada variada</b>	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <b>sulfitos</b> .
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES	18	<b>Caldo galego</b>	Caldo galego feito con espinazo salado, patacas, repolo e unto...)	--
		<b>Limanda rebozada</b>	Filete de limanda rebozada con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén <b>peixe, gluten e ovo</b> . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán limanda á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán lombo á prancha.
		<b>Arroz pilaf</b>	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
		<b>Froita variada</b>	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	21	Arroz milanesa	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes.	--
		Polo asado	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 <b>sulfitos</b> .
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	22	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 <b>Sulfitos</b> .
		Patacas dado	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
		logur (e froita variada)	logur Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia o froita.
MÉRCORES	23	Lentellas estufadas	Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	Pode conter trazas de <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos comerán garavanzos estufados.
		Pescada á romana	Filete de pescada rebozada con fariña e ovo, frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén <b>peixe, ovo e gluten</b> . Pode conter <b>moluscos e crustáceos</b> . 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	24	Sopa de polo e fideiños	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoiira, porro, cebola e fideiños.	Contén <b>gluten</b> . 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 <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia o froita.
VENRES	25	Macarróns á napolitana	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
		Tortilla de patacas e xamón	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e xamón.	Contén <b>ovo</b> . 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 <b>sulfitos</b> .
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011	
LUNS	28	<b>Brócoli con allada</b>	Brócoli cociñado ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pemento)	--
		<b>Escalopíns á crema</b>	Escalopíns de lombo de porco fresco cociñado á prancha con salsa nata.	Contén <b>leite</b> . Os alumnos alérxicos terán escalopíns á prancha.
		<b>Patacas ao vapor</b>	Patacas frescas cociñadas ao vapor e aderezadas con aceite de oliva.	--
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES	29	<b>Arroz con tomate</b>	Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.	--
		<b>Bacallau empanado</b>	Filetes de bacallau	Contén <b>peixe e gluten</b> . Pode conter <b>crustáceos, moluscos, ovo, soia e leite</b> . Os alumnos celiacos ou alérxicos ao ovo, soia, leite, comerán pescada en caldeirada. Os alérxicos ao peixe/marisocs, comerán lombo á prancha.
		<b>Ensalada variada</b>	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <b>sulfitos</b> .
		<b>logur (e froita variada)</b>	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
MÉRCORES	30	<b>Sopa de polo con estreliñas</b>	Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, porros, cenorias, cebola e pasta.	Contén <b>glúten</b> . Os alumnos celiacos terán sopa de pasta sen glúten.
		<b>Polo guisado</b>	Xamonciños de polo guisados con verduras (cebola, cenoria, pemento vermello, tomate, allo...)	--
		<b>Patacas guisadas</b>	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenoiras, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	--
		<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES	31	<b>NON LECTIVO</b>		