

DÍA		PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS				
MARTES				
MÉRCORES	1	Lentellas primaveira	Lentellas estufadas con espinazo de porco salado, cebola, cenoria e arroz.	Pode conter trazas de gluten . Os alumnos celiacos comerán garavanzos primaveira.
		Salmón rebozado	Filetes de salmón rebozados con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén peixe, gluten e ovo . Os alumnos celiacos ou alérxicos ao ovo comerán salmón á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán lombo rebozado.
		Brócoli con allada	Brócoli cociñado ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pemento)	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	2	Arroz con verduriñas	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes.	--
		Tortilla de patacas	Tortilla elaborada 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 .
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES	3	Crema de verduriñas	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cabaciña, cenoria e xudías verdes.	--
		Rape ao forno con tomate	Filete de rape cociñado ao forno con salsa de tomate.	Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe/marisco comerán filete de polo á prancha.
		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...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	6	Macarróns integráís á napolitana	Pasta integral fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.
		Escalopíns en salsa	Escalopíns de porco fresco 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.
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...
MARTES	7	Caldo galego	Caldo galego feito con espinazo salado, patacas, repolo e unto...)
		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	8	Crema de cenoria	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cenorias.
		Bacallau rebozado	Filetes de bacallau rebozados con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.
		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.
XOVES	9	Fabada	Fabas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.
		Lombo adoubado á prancha	Lombo adoubado cociñado a prancha.
		Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...
VENRES	10	Arroz con tomate	Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.
		Tortilla de patacas	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas.
		Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	13	Crema de verduras frescas e legumes	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cabaciña, cenoria ,xudías verdes, garavanzos e fabas.
		Albóndegas á xardineira	Albóndegas mixtas guisadas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.
		Chícharos	Chícharos cociñados ao vapor.
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...
MARTES	14	Sopa de cocido	Sopa de fideños en caldo de cocido (espínazo salado, polo, repolo, unto...)
		Polo asado	Xamoniños de polo asados no forno con aceite e allo.
		Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...
MÉRCORES	15	Garavanzos estufados	Garavanzos estufados con costela e/o espínazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.
		Tenreira estufada	Guiso de anaquiños de carne de tenreira con verduras (allo, cebola, tomate, cenoria e pemento).
		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	16	Arroz integral campesino	Arroz integral con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes, e xamón.
		Tortilla de patacas e xamón	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e xamón.
		Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...
VENRES	17	Xudías verdes con allada	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite de oliva, allo e pemento doce.
		Lenguadina rebozada	Filete de linguadina rebozada con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.
		Patacas dado	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol alto oléico.
		Iogur (e froita variada)	Iogur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS	20	Lentellas guisadas	Lentella estufada con cebola, cenoria, allo, tomate frito e 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.
		Champiñóns e cenorias ao allio	Champiñóns e cenorias refogados en aceite de oliva e allo.
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...
MARTES	21	Macarróns á napolitana	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.
		Palometa ao forno	Filete de palometa ao forno con aceite de oliva e sal.
		Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.
		logur (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.
MÉRCORES	22	Brócoli con allada	Brócoli cociñado 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	23	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta.
		Lombo de cerdo rebozado	Filetes de lombo rebozados con fariña, ovo líquido pasteurizado e pan relado e frito en aceite de xirasol alto oléico.
		Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...
VENRES	24	Paella integral de verduras	Arroz integral con cebola, pemento vermello, cenoria, chicharos, aceite de oliva, allo e sal.
		Garavanzos con verduras e bacallau	Garavanzos estufados con, cebola, cenoria, espinaca, allo, tomate frito e bacallau.
		-	-
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...

LUNS	27	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	28	Lentellas con chourizo	Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	Pode conter trazas de gluten . Os alumnos celíacos comerán garavanzos con chourizo.
		Rape en salsa verde	Filete de rape cociñado en salsa verde (aceite de oliva, allo, cebola, perexil, viño branco, auga de cocción rape, caldo de verduras (porro, cebola, cenoria), fariña de millo).	Contén peixe e sulfitos . Pode conter trazas de moluscos e crustáceos . Os alumnos alérxicos ao peixe/marisco comerán escalopíns en salsa.
		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.
MÉRCORES	29	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 ao vapor	Patacas frescas cociñadas ao vapor e aderezadas con aceite de oliva.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	30	Fabas salteadas con xamón	Fabas salteadas con xamón york refogadas en aceite de oliva e pementón.	--
		Tortilla francesa	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado.	Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán filete de polo á prancha.
		Boniato asado	Boniato cociñado ao forno.	--
		Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES	31	NON LECTIVO		