

Aos nenos de Educación Infantil, 1º, 2º e 3º de primaria serviráselles a primeira opción de cada prato, sinalada en negriña no menú

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 1	Lentellas primavera	Lentellas estufadas con allo, cebola, cenoria, tomate e loureiro.	--
	Fabas con tomate	Fabas brancas fervidas refogadas con tomate frito.	--
	Guiso de tenreira	Guiso de terneira, con cebola, cenoria, pemento, tomate e chícharos.	--
	Lombo ao curry	Lombo de porco á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias) e curry.	--
	Patacas guisadas	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenorias, porros, cebola e tomate.	
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 2	Espaguetis ecolóxicos con atún	Pasta ecolóxica fervida con sofrito de tomate, cebola e atún.	Conteñen Gluten e Peixe . Os alumnos <i>celíacos</i> terán Pasta sen glúten.
	Macarróns á napolitana	Pasta ecolóxica fervida con sofrito de tomate, cebola e especias	Conten Gluten .
	Tortilla de patacas	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas e cebolas fritidas.	Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán filete de polo á prancha.
	Revolto de chourizo	Revolto de ovo líquido pasteurizado e chourizo fresco.	Contén ovo .
	Ensalada variada	Leitugas variadas e tomate. 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...	--
MÉRCORES 3	Arroz con tomate	Arroz pilaf, cociñado ao forno con cebola e allo, con salsa de tomate frito.	--
	Arroz tres delicias	Arroz ao vapor, con xudías, chícharos, millo e pedaciños de tortilla, aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Contén ovo e sulfitos . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán arroz con tomate.
	Halibut empanado	Filetes de halibut rebozados con fariña, ovo e pan relado, e fritos en aceite de xirasol.	Contén peixe . Conten ovo e gluten . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán filete de polo terneira á prancha. Os celíacos ou alérxicos ao ovo comerán bacallau ao forno.
	Bacallau ao forno	Filete de bacallau forneado con salsa de tomate.	Contén peixe .
	Patacas e brocoli ao vapor	Patacas frescas e brocoli cociñadas ao vapor.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 4	Crema de verduras	Puré de verduras elaborado con patacas, porros, cebolas, cenorias, cabaciñas, xudías verdes cociñadas ao vapor.	--
	Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate, cenoria, cebola. Pode conter atún, queixo, xamón... Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Pode conter leite e derivados lácteos (lactosa) , peixe e ovo , e gluten . Pode conter soia . O vinagre contén Sulfitos .
	Filete de polo á crema	Filete de polo cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias) e nata.	Conte leite e derivados lácteos (lactosa) . Os intolerantes a lactosa comerán filete de polo á
	Aliñas de polo ao forno	Aliñas de polo asadas ao forno.	--
	Pasta ecolóxica refogada	Pasta fervida e refogada con aceite de oliva	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
	logur (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén leite e derivados lácteos (lactosa) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
VENRES 5	Sopa de verduras e estreliñas	Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, porros, cenorias, cebola e pasta ecolóxica.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa de pasta sen glúten.
	Ensaladilla rusa	Dadiños de pataca, cenoria, chícharos e xudías verdes cociñadas ao vapor, con maionese, atún e olivas.	Contén peixe . Contén soia, ovo e sulfitos .
	Luras á andaluza	Luras rebozadas con fariña e fritidas en aceite de xirasol.	Contén crustáceos, gluten . Os celíacos e alérxicos a crustáceos comerán pa pescada con tomate.
	Pescada con tomate	Filetes de pescada ao forno con allo, cebola, e tomate.	Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán lombo á prancha
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

Aos nenos de Educación Infantil, 1º, 2º e 3º de primaria serviráselles a primeira opción de cada prato, sinalada en negra no menú

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 8	Crema de cabaza	Crema de verduras elaborado con patacas, porros, cenorias e cabaza cociñadas ao vapor.	--
	Coliflor gratinada	Coliflor cociñada ao vapor e gratinada con bechamel (aceite, fariña e leite) no forno	Contén leite e derivados do leite (lactosa) e gluten .
	Albóndegas á xardinera	Albóndegas mixtas guisadas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén glúten, ovo, leite e derivados do leite (lactosa) Contén sulfitos .
	Costeleta con pisto	Costeleta de porco cociñadas á prancha con pisto (cebola, tomate, berenxena e pemento)	--
	Arroz pilaf	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 9	Sopa de polo e fideiños	Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, con porros, cenorias, cebola e fideiños ecolóxicos.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	Chícharos con xamón	Chícharos cociñados ao vapor refogados con xamón	Conten gluten e soia .
	Polo asado ao allio	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
	Xamonciños de polo guisados con tomate	Xamonciños de polo asado guisados con verduras e tomate	--
	Champiñons refogados	Champiñons refogados con aceite de xirasol e allo.	
	Froita en xarope	Froita (pexego, piña ou pera) en xarope.	
MÉRCORES 10	Espirais eco á boloñesa	Espirais ecolóxicos fervidos, aderezados con salsas boloñesa (tomate, cebola e carne picada mixta)	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
	Ensalada de pasta	Ensalada de pasta ecolóxica fervida, con tomate natural, cenoria rallada, xamón york e aceitunas... Aderezado con sal, aceite de oliva.	Contén gluten . Contén soia . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
	Pescada á romana	Filete de pescada empanada con pan rallado e frito en aceite de xirasol.	Contén gluten e ovo . Os alumnos celíacos e alérxicos ao ovo terán salmón á crema. Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán peituga de polo.
	Salmón á crema	Filetes de salmón cociñados ao forno, con salsa branca (cebola, caldo de peixe e fariña de millo e nata).	Contén peixe e lactosa .
	Cenorias baby e patacas ao vapor	Patacas frescas e cenorias baby ao vapor.	--
	logur ecolóxico (e froita variada)	logur ecolóxico de 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 escoller entre postres de soia o froita
XOVES 11	Xudías con xamón	Xudías cociñadas ao vapor e refogadas con allo, aceite de oliva e xamón.	Conten Glúten e soia .
	Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate, cenoria, cebola. Pode conter atún, queixo, xamón... Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Pode conter leite e derivados lacteos (lactosa) peixe e ovo, e gluten . Pode conter soia . O vinagre contén sulfitos .
	Escalopíns con salsa de verduras	Escalopíns cociñados á prancha con salsa de queixo (nata e queixo)	Contén leite e derivados lacteos (lactosa)
	Milanesa	Filete de xamón de porco, empanado con fariña, ovo e pan relado. Frito en sartén con aceite de xirasol.	Contén ovo e gluten .
	Patacas dado	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 12	Garavanzos con acelgas	Garavanzos estufados con acelgas.	--
	Lentellas a vinagreta	Ensalada de lentellas fervidas, con vinagreta de cebola, pemento roxo e verde, aceite de oliva e vinagre.	Contén sulfitos (vinagre)
	Tortilla de patacas e queixo	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado e patacas fritas e queixo	Contén ovo, leite e derivados lacteos
	Revolto de gambas	Revolto elaborado con ovo líquido pasteurizado e gambas.	Conten crustáceos . Pode conter moluscos y sulfitos .
	Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate, cenoria, cebola. Pode conter atún, queixo, xamón... Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Pode conter leite e derivados lacteos (lactosa) , peixe, ovo e gluten . Pode conter soia . O vinagre contén sulfitos .
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

COLEGIO LA SALLE
MENÚ DO MES DE ABRIL 2019



Aos nenos de Educación Infantil, 1º, 2º e 3º de primaria serviráselles a primeira opción de cada prato, sinalada en negriña no menú

DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS
Según reglamento 1169/2011

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN
LUNS 15		SEMANA SANTA
MARTES 16		SEMANA SANTA
MÉRCORES 17		SEMANA SANTA
XOVES 18		SEMANA SANTA
VENRES 19		SEMANA SANTA

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	
LUNS 22	SEMANA SANTA		
MARTES 23	Sopa minestrone	Sopa elabora con porros, cebola e cenorias triturados e pasta ecolóxica.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen glúten.
	Caldo galego	Caldo elaborado con repolo, costela ou espinazo desalado, pataca, fabas e chourizo.	--
	Ragout de polo guisado	Guiso de anaquiños de polo con allo, cebola, tomate, cenoria, con caldo de polo caseiro.	Contén ovo .
	Filete de polo á crema de queixo	Filete de polo á prancha con salsa de queixo e nata	Contén leite e derivados lacteos (lactosa)
	Patacas dado	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES 24	Macarróns á napolitana	Pasta ecoloxica fervida con sofrito de tomate, cebola e especias	Conteñen Glúten . Os alumnos <i>celíacos</i> terán Pasta SEN glúten.
	Espiráis á carbonara	Espiráis fervidas e salseadas con beicon refogado e nata.	Conten Glúten, leite e derivados lacteos .
	Tortilla de patacas	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado e patacas fritidas.	Contén ovo .
	Revolto de xamón	Revolto de ovo líquido pasteurizado e xamón york	Contén ovo, gluten (almidon) e soia .
	Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cenoria rallada. 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 25	Arroz campesino	Arroz guisado con cebola, allo, cenorias, chícharos e pemento.	--
	Ensalada de arroz	Ensalada de arroz fervido, xamón, xudías verdes, chícharos e millo doce. Sal e aceite de oliva.	Conten gluten (almidon) e soia .
	Limanda empanada	Filete de limanda empanado con pan ralado, ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol.	Contén peixe, gluten e ovo . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao
	Guiso de luras	Luras guisadas con cebola, pemento, cenorias, tomate.	Conten moluscos .
	Xudías verdes ao vapor	Xudías verdes cociñadas ao vapor.	--
	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) . Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.
VENRES 26	Brocoli gratinado	Brocoli cociñado ao vapor e gratinado con leite, fariña e aceite de xirasol.	Conten Glúten, leite e derivados lacteos .
	Crema de espinacas	Crema elaborada con patacas, porros, xudías verdes e espinacas cociñadas ao vapor.	
	Raxo con champiñóns	Anaquiños de porco guisados con cebola, cenoria, tomate e champiñóns.	--
	Lombo adoubado á prancha	Lombo de porco adoubado á prancha.	Contén soia .
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

COLEGIO LA SALLE
MENÚ DO MES DE ABRIL 2019

Aos nenos de Educación Infantil, 1º, 2º e 3º de primaria serviráselles
a primeira opción de cada prato, sinalada en negriña no menú



DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS
Según reglamento 1169/2011

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	
LUNS 29	Crema de cabaciña	Crema de verduras cociñadas ao vapor elaborada con patacas, porros, cebolas e cabaciña.	--
	Acelgas estufadas	Acelgas estufadas con allo, cebola, tomate e laureiro	--
	Xamón asado	Xamón asado ao forno con verduriñas	--
	Escalopíns con pisto	Escalopíns de porco á prancha con pisto (cebola, tomate, berenxena e pemento)	--
	Patacas guisadas	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenoiras, puerro, cebola e tomate.	
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

MARTES 30	Lentellas estufadas	Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	
	Empedrado de garavanzos	Garavanzos fervidos e refogados con pemento vermello e verde, cebola, allo e ovo duro.	--
	Hamburguesa á prancha	Hamburguesa fresca, mixta de porco e terniera, á prancha.	--
	Zorza	Anaquiños de carne de porco adobados c/pementón.	--
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	Froita en xarope e froita variada	Froita (pexego, piña ou pera) en xarope. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	