

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			
MARTES			
MÉRCORES			
XOVES 1	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta ecolóxica.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen glúten.
	Ensalada variada	Leitugas varidas, tomate, cenoria, cebola. Pode conter atún, queixo, xamón... Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Pode conter lactosa e peixe . O vinagre pode conter ovo . Hai disponible ensalada sen estos elementos.
	Halibut ao forno	Filete de halibut ao forno con salsa (fariña de MILLO, allo, cebola, caldo de peixe)	Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán lombo á prancha.
	Pescada á romana	Filete de pescada empanada con pan rallado e frito en aceite de xirasol.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán pescada a prancha Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán lombo a prancha
	Patacas ao vapor	Patacas frescas ao vapor.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, madarina...	--
VENRES 2	Xudías verdes c/xamón	Xudías verdes ao vapor refogadas con xamón	--
	Brocoli con allada	Brocoli ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pementón)	--
	Filete de polo ao curry	Filete de polo á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias) e curry.	--
	Guiso de polo	Guiso de anaquiños de polo con allo, cebola, tomate, cenoria, con caldo de polo caseiro.	
	Arroz pilaf	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, madarina...	--

COLEGIO LA SALLE
MENÚ DO MES DE FEBRERO 2018



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

DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS
Según reglamento 1169/2011

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS
LUNS 5	Crema de verduras	Puré de verduras elaborado con patacas, porros, cebolas, cenorias, cabaciñas e xudías verdes.	--
	Menestra refogada	Menestra variada ao vapor refogada con allo e aceite	--
	Escalopíns con salsa de verduras	Filete de xamón á prancha con salsa de verduras (cebola, porros, cenorias e pemento roxo)	--
	Raxo con champiñóns	Anaquiños de porco guisados con cebola, cenoria, tomate.	--
	Pasta ecolóxica refogada	Pasta fervida e refogada con aceite de oliva	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 6	Garavanzos estufados	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
	Legumes á vinagreta	Ensalada de garavanzos fervidos, con vinagreta de cebola, pemento roxo e verde, aceite de oliva e vinagre.	--
	Tortilla de patacas e queixo	Tortilla de ovo líquido pasteurizado con patacas e queixo	A tortilla contén ovo e lactosa . O revolto contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán Filete do tenreira á prancha. Os alérxicos á lactosa comerán o revolto de xamón york.
	Revolto de xamón	Revolto de ovo líquido pasteurizado e xamón york.	
	Ensalada variada	Leitugas varidas, tomate, cenoria, cebola. Pode conter atún, queixo, xamón... Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Pode conter lactosa e peixe .
	Froita en xarope	Froita (pexego, piña ou pera) en xarope.	--
MÉRCORES 7	Macarróns á boloñesa	Macarróns ecolóxicos con salsas de tomate, con cebola e carne picada mixta	Contén gluten . Os alumnos celíacos comerán pasta sen glúten á boloñesa.
	Ensalada de pasta	Ensalada de pasta con tomate, cenoria rallada, xamón e aceitunas.	Contén gluten .
	Limanda á andaluza	Filete de limanda rebozada con fariña, ovo líquido. Fritido en sartén con aceite de xirasol.	Contén peixe e glúten . Os alumnos alérxicos comerán peituga de polo.
	Caldeirada de bacallau	Bacallau fervido con allada.	Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán peituga de polo.
	Coliflor e patacas ao vapor	Coliflor e patacas frescas ao vapor.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 8	Arroz campesino	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos, pementos e bacon en dadiños.	--
	Ensalada variada	Leitugas varidas, tomate, cenoria, cebola. Pode conter atún, queixo, xamón... Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Pode conter lactosa e peixe .
	Guiso de tenreira	Guiso de terniera, con cebola, cenoria, pemento, tomate e chícharos.	--
	Costeleta con pisto	Costeleta de porco á prancha con pisto (cebola, tomate, berenxena e pemento)	--
	Patacas asadas	Patacas frescas asadas ao forno.	--
	logur (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén lactosa . Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.
VENRES 9	Pizza	Pizza caseira, con tomate, queixo e xamón.	Contén glúten e lactosa . Os alumnos celíacos terán pizza sen glúten e os intolerantes a lactosa pizza sen queixo.
	Sopa de verduras	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta ecolóxica.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen glúten.
	Hamburguesa á prancha	Hamburguesa fresca, mixta de porco e terniera, á prancha.	--
	Zorza	Anaquiños de carne de porco adobado con pementón.	--
	Ensalada variada	Leitugas varidas, tomate, cenoria, cebola. Pode conter atún, queixo, xamón... Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Pode conter lactosa e peixe . Hai disponible ensalada sen estos elementos.
	Bica	Biscoito casero.	Contén glúten e lactosa.

COLEGIO LA SALLE
MENÚ DO MES DE FEBRERO 2018



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

DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS
Según reglamento 1169/2011

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	
LUNS 12		ENTROIDO	
MARTES 13		ENTROIDO	
MÉRCORES 14		ENTROIDO	
XOVES 15	Crema de cabaza	Puré de verduras elaborado con patacas, porros, cenorias e cabaza	--
	Acelgas estufadas	Acelgas guisadas con allo, cebola, tomate e laureiro	--
	Polo asado	Polo asado ao forno.	--
	Filete de polo a crema	Filete de polo a prancha en salsa	Conteñen Glúten/lactosa . Os intolerantes / alérxicos a lactosa comerán filete de polo a prancha
	Cenorias baby e patacas	Cenorias baby e patacas ao vapor.	--
	logur ecolóxico (e froita variada)	logur ecolóxico "Las 2 vacas" (de Danone)	Contén lactosa . Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.
VENRES 16	Espaguetis á napolitana	Pasta ecoloxica fervida con sofrito de tomate, cebola e especias	Conteñen Glúten . Os alumnos celiacos terán Pasta SEN glúten.
	Espiráis á carbonara	Espiráis con beicon e nata.	Conteñen Glúten/lactosa . Os intolerantes / alérxicos a lactosa comerán pasta á napolitana.
	Pescada á bilbaína	Filetes de pescada ao forno con allo, cebola, e tomate.	Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán un filete de polo á prancha.
	Halibut ao forno	Filete de halibut ao forno con salsa (fariña de MILLO, allo, cebola, caldo de peixe)	Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán filete de polo.
	Ensalada variada	Leitugas varidas, tomate, cenoria, cebola. Pode conter atún, queixo, xamón... Aderezado con sal, aceite de oliva	Pode conter lactosa e peixe . O vinagre pode conter ovo . Hai disponible ensalada sen estos
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS
LUNS 19	Sopa de polo e fideiños	Caldo de polo, con porros, cenorias, cebola e fideiños ecolóxicos.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	Crema de espinacas	Crema verde de patacas, porros, xudías verdes e espinacas.	--
	Albóndegas á xardinera	Albóndegas mixtas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén glúten, ovo o lactosa . Os alumnos alérxicos comerán filete de tenreira
	Escalopíns á crema de queixo	Escalopíns á prancha con salsa de queixo.	Contén Lactosa . Os alumnos alérxicos comerán filete de tenreira
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 20	Lentellas estufadas	Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
	Alubias con tomate	Alubias fervidas refogadas con tomte frito.	--
	Pescada en salsa verde	Filete de pescada ao forno con salsa (fariña, allo, cebola, perexil, caldo de peixe)	Contén gluten . Os alumnos celíacos comerán Pescada á prancha. Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán filete de polo
	Limanda empanada	Filete de limanda rebozada con fariña, ovo líquido e pan ralado, frito en aceite de xirasol.	Contén peixe e glúten .
	Pasta ecolóxica refogada	Pasta fervida e refogada con aceite de oliva	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas.	--
MÉRCORES 21	Crema de cabaciña	Crema de verduras elaborado con patacas, porros, cebolas e cabaciña.	--
	Coliflor gratinada	Coliflor ao vapor e gratinada.	Contén lactosa . Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa comerán coliflor ao vapor.
	Xamón asado	Xamón de porco asado enteiro ao forno e fileteado, con a salsa do seu mollo e verduras: cenoria, cebola, allo, pemento e tomate.	--
	Lombo adobado á prancha	Lombo de porco adobado á prancha	--
	Patacas dado	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 22	Xudías verdes c/xamón	Xudías verdes ao vapor refogadas con xamón	--
	Ensalada variada	Leitugas varidas, tomate, cenoria, cebola. Pode conter atún, queixo, xamón... Aderezado con sal, aceite de oliva	Pode conter lactosa e peixe . O vinagre pode conter ovo . Hai disponible ensalada sen estos
	Filete de polo en salsa de verduras	Filete de polo á prancha con salsa de verduras (cebola, porros, cenorias e pemento roxo)	--
	Xamonciños de polo guisados	Xamonciños de polo guisados con sofrito de verduras	--
	Arroz pilaf	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 23	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. Os alumnos alérxicos ao ovo comerán arroz con tomate.
	Tortilla de española	Tortilla de ovo líquido pasteurizado con patacas e cebola.	Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán Filete do polo á prancha.
	Revolto de champiñons	Revolto de ovo líquido pasteurizado e champiñons.	
	Ensalada variada	Leitugas varidas, tomate, cenoria, cebola. Pode conter atún, queixo, xamón... Aderezado con sal, aceite de oliva	Pode conter lactosa e peixe . O vinagre pode conter ovo .
	Natillas (e froita variada)	Natillas Danet de Danone	Contén lactosa .

COLEGIO LA SALLE
MENÚ DO MES DE FEBRERO 2018

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



SERESCA

DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS
Según reglamento 1169/2011

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	
LUNS 26	Garavanzos con acelgas	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e acelgas.	--
	Legumes á vinagreta	Ensalada de garavanzos fervidos, con vinagreta de cebola, pemento roxo e verde, aceite de oliva e vinagre.	--
	Limanda con tomate	Filete de limanda ao forno con salsa de tomate.	Contén peixe . Os alumnos alérxicos peixe
	Bacallau ao forno	Filete de bacallau ao forno con tomate	ao peixe comerán lombo á prancha.
	Patacas ao vapor	Patacas frescas ao vapor.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 27	Brocoli con patacas	Brocoli e patacas ao vapor	--
	Sopa de polo e fideiños	Caldo de polo, con porros, cenorias, cebola e fideiños ecolóxicos.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	Guiso de tenreira	Guiso de terniera, con cebola, cenoria, pemento, tomate	--
	Costeleta con pisto	Costeleta de porco 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 distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES 28	Sopa de verduras e estreliñas	Caldo de polo, con porros, cenorias, cebola e pasta ecolóxica.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen glúten.
	Ensalada alemana	Patacas en dados cocidas, con cebola, tomate, comgombriños, salchichas frankfurt e maionesa.	Contén soia (o frankfurt) e ovo (a maionesa)
	Filete de polo	Filete de polo á prancha	--
	Polo guisado	Polo guisado con verduras.	--
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	Froita en xarope (e froita fresca variada)	Froita (pexego, piña ou pera) en xarope.	--