

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 ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 3	Lentellas estufadas con verduras	Lentellas estufadas con allo, cebola, cenoria, tomate e loureiro.	--
	Ensalada de garavanzos	Ensalada de garavanzos fervidas, con vinagreta de cebola, pemento roxo e verde, aceite de oliva e vinagre.	Contén sulfitos (vinagre)
	Albóndegas á xardineira	Albóndegas mixtas guisadas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén soia e sulfitos . Os alumnos alérxicos comerán lombo á prancha.
	Zorza	Anaquiños de carne de porco acobada con pementón e refogada en tixola.	--
	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 4	Macarróns ecolóxicos con atún	Pasta ecolóxica fervida con sofrito de tomate, cebola e atún.	Contén Gluten e Peixe . Os alumnos <i>celíacos</i> terán Pasta sen gluten. Os alumnos <i>alérxicos ao peixe</i> comerán pasta con tomate.
	Espaguetis carbonara	Espaguetis fervidas e salseadas con beicon refogado e nata.	Contén Glúten, leite e derivados lacteos .
	Tortilla de xamón	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas fritidas e xamón york	Contén ovo . Contén soia (proteína de soia)
	Revolto de chourizo	Revolto elaborado con ovo líquido pasteurizado e chourizo.	Contén ovo
	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...	--
MÉRCORES 5	Sopa de verduras e estreliñas	Caldo de polo, con porros, cenorias, cebola e pasta ecolóxica.	Contén glúten . Os alumnos <i>celíacos</i> terán sopa con pasta sen glúten.
	Ensaladilla rusa	Dadiños de pataca, cenoria, chícharos e xudías verdes cociñadas ao vapor, con maionesa, atún e olivas.	Contén peixe . Contén soia, ovo e sulfitos .
	Limanda á romana	Filete de limanda rebozada con fariña, ovo líquido e pan ralado, frito en aceite de xirasol.	Contén peixe e glúten . Contén ovo .
	Pescada en salsa verde	Filete de pescada ao forno con salsa (fariña, allo, cebola, perexil, caldo de peixe)	Contén gluten e peixe .
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	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)
XOVES 6	Vicchysoise	Crema de fría de verduras elaborada con patacas, porros e cebolas.	--
	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) gluten, peixe, ovo e soia . O vinagre contén sulfitos .
	Filete de polo á prancha	Filete de polo cociñado á prancha.	--
	Aliñas de polo ao forno	Aliñas de polo cociñadas ao forno con aceite de xirasol e allo.	--
	Pasta ecolóxica refogada	Pasta fervida e refogada con aceite de oliva	Contén glúten . Os alumnos <i>celíacos</i> terán pasta sen gluten
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 7	Arroz con tomate	Arroz pilaf, cociñado ao forno con cebola e allo, con salsa de tomate frito.	--
	Ensalada de arroz	Arroz cociñado ao vapor, con xudías, chícharos, millo e pedaciños de tortilla, aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Contén ovo e sulfitos .
	Escalopíns á crema	Escalopíns á prancha con salsa de queixo.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Os alumnos alérxicos comerán os escalopíns á prancha.
	Costeleta á prancha	Costeleta de porco cociñadas á prancha.	--
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	Froita en xarope	Froita (pexego, piña ou pera) en xarope.	--

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 ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 10	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.
	Ensalada alemana	Patacas en dados cocidas, con cebola, tomate, comgombriños, salchichas frankfurt e maionesa.	Contén soia (o frankfurt) e ovo e soia (a maionesa)
	Hamburguesa á prancha	Hamburguesa fresca, mixta de porco e tenreira, cociñada á prancha.	Contén Sulfitos . Pode conter apio .
	Lombo adobado á prancha	Lombo adobado de porco á prancha.	Contén soia .
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	Sandía	Sandía fresca. Ademías haberán outras froitas frescas a disposición dos alumnos: Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 11	Garavanzos con acelgas	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e acelgas.	--
	Gazpacho	Tomate, pepino, pemento, tomate, pan, aceite de oliva, vinagre e sal	Contén glúten e ovo . Haberá gazpacho sen pan.
	Guiso de polo	Guiso de anaquiños de polo con allo, cebola, tomate, cenoria, con caldo de polo caseiro.	
	Polo ao allión	Xamonciños de polo forneados con allo.	--
	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 diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES 12	Arroz á milanesa	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos e pementos.	--
	Arroz tres delicias	Arroz cociñado ao vapor, con xudías, chícharos, millo e pedaciños de tortilla, aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Contén ovo e sulfitos .
	Tortilla de patacas	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado e patacas	Contén ovo .
	Revolto de gambas	Revolto de gambas	Contén crustáceos e ovo . Contén sulfitos .
	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 13	Crema de cenorias	Crema de verduras elaborado con patacas, porros, cebolas e cenora.	--
	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) gluten , peixe, ovo e soia . O vinagre contén sulfitos .
	Raxo con champiñóns	Anaquiños de porco guisados con cebola, cenoria, tomate.	--
	Escalopíns en salsa de verduras	Filete de xamón á prancha con salsa de verduras (cebola, porros, cenorias e pemento roxo)	--
	Patacas guisadas	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenoras, puerro, cebola e tomate.	
	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 tomar postres de soia o froita.
VENRES 14	Espaguetis á boloñesa	Espaguetis 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, queixo e aceitunas. Aderezado con sal, aceite de oliva e alfábega.	Contén gluten.
	Pescada empanada	Filete de pescada 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 bilbaina. Os alérxicos ao peixe comerán filete de polo á prancha.
	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 .
	Patacas ao vapor	Patacas frescas cociñadas ao vapor	--
	Amorodos con zume de laranxa	Amorodos cortados en anaquiños e marinados con zume de laranxa e mel.	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	
LUNS 17	Crema de cabaza	Puré de verduras elaborado con patacas, porros, cenorias e cabaza	--
	Ensaladilla rusa	Dadiños de pataca, cenoria, chícharos e xudías verdes cociñadas ao vapor, con maionesa, atún e olivas.	Contén peixe . Contén soia, ovo e sulfitos .
	Peituga de polo ao curry	Filete de polo cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias) e curry.	--
	Costeleta con pisto	Costeleta de porco á prancha con pisto (cebola, tomate, berenxena e pemento)	--
	Patacas ao forno	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol.	--
	Biscoito caseiro e Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	O biscoito contén leite e derivados lacteos (lactosa) gluten e ovo .
MARTES 18	Ensalada italiana	Ensalada de pasta ecolóxica con tomate, cenoria rallada, xamón york e aceitunas... Aderezado con sal, aceite de oliva.	Contén gluten . Contén soia .
	Brocoli con allada	Brocoli cociñado ao vapor, aderezada con aceite de oliva, allo e pementón.	--
	Luras á romana	Luras rebozada con faraña, ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol.	Contén crustaceos, gluten e ovo .
	Pescada á bilbaína	Filetes de pescada ao forno con allo, cebola, e tomate.	Contén peixe .
	Patacas ao vapor	Patacas frescas cociñadas ao vapor	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES 19	Xudías verdes refogadas	Xudías verdes ao vapor refogadas con xamón	Contén gluten (almidon) 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, ovo e gluten . Pode conter soia . O vinagre contén sulfitos .
	Xamón asado	Xamón asado ao forno con verduriñas	--
	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 en xarope	Froita (pexego, piña ou pera) en xarope.	
XOVES 21	Sopa minestrone	Sopa elabora con porros, cebola e cenorias triturados e pasta ecolóxica.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen glúten.
	Lentellas primaveira	Ensalada de lentellas fervidas, con vinagreta de cebola, pemento roxo e verde, aceite de oliva e vinagre.	Contén sulfitos (vinagre)
	Tortilla de patacas e cabaciña	Tortilla de ovo líquido pasteurizado con patacas e cabaciñas.	Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán Filete de pavo á prancha.
	Revolto de chourizo	Revolto de ovo líquido pasteurizado e chourizo.	
	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 22	Pizza	Pizza caseira, con tomate, queixo e xamón.	Contén glúten e derivados lacteos (lactosa) . Os alumnos celíacos terán pizza sen glúten e os intolerantes a lactosa pizza sen lacteos.
	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) gluten, peixe e ovo . Contén soia . O vinagre contén sulfitos .
	Milanesa	Escalopíns empanados e fritos en aceite de xirasol.	Contén Glúten e ovo . Os alumnos alérxicos poderán comer escalopíns á prancha ou churrasco, (a escoller)
	Salchichas frescas á prancha	Salchichas frescas elaboradas á prancha	Pode conter leite e derivados lacteos (lactosa) gluten e sulfitos . Contén soia .
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	Xeado	De vainilla e chocolate o nata e amorodo.	Contén glúten e lactosa . Haberá xeados alternativos para os rapaces alérxicos ou intolerantes.

COLEGIO LA SALLE
MENÚ DO MES DE JUNIO 2019

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 ALÉRGENOS
Según reglamento 1169/2011

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN
LUNS 25		VACACIÓNS
MARTES 26		VACACIÓNS
MÉRCORES 27		VACACIÓNS
XOVES 28		VACACIÓNS
VIERNES 29		VACACIÓNS