

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 1		FESTIVO	
MARTES 2	Sopa de polo e fideiños	Caldo de polo, con porros, cenorias, cebola e fideiños ecolóxicos.	Conetén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen glúten.
	Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate, cenoria, cebola, millo. Pode conter atún, queixo, xamón... Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Pode conter lactosa e peixe . Hai disponible enalada sen estos elementos.
	Guiso de terniera	Guiso de terniera, con cebola, cenoria, pemento, tomate e chícharos.	--
	Zorza	Carne de porco acabada con pementón.	--
	Arroz pilaf	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES 3	Garavanzos con acelgas	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e acelgas	--
	Fabas a vinagreta	fabas fervidas e aderezadas con vinagreta de cebola e pemento fresco, aceite de oliva e sal	--
	Filete de polo á prancha	Filete de polo á prancha e nada mais	--
	Polo ao allio	Cuartos traseiros de polo cortados en anacos, adobados con allo e asados 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 lactosa . Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.
XOVES 4	Brocoli gratinado	Brocoli ao vapor, con bechamel e gratinado ao forno	Contén lactosa e glúten . Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa e o gluten, levarán a Crema de cabaza.
	Crema de cabaza	Puré de verduras elaborado con patacas, porros, cenorias e cabaza	
	Milanesa	Filete de xamón de porco, empanado con fariña, ovo e pan relado. Fritido en sartén con aceite de xirasol.	Contén ovo e glúten . Os alumnos celíacos o alérxicos ao ovo, levarán a Costela con piperrada
	Costeleta con piperrada	Costela de porco á prancha con sofrido de cebola, pemento vermello e pemento verde.	--
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 5	Arroz con tomate	Arroz pilaf, cociñado ao forno con cebola e allo, con salsa de tomate frito.	--
	Arroz tres decilicas	Arroz ao vapor, con xudías, chícharos, millo e pedaciños de tortilla, aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Contén ovo .
	Pescada en salsa verde	Filete de pescada con salsa elaborada con caldo de peixe, allo, fariña, e perexil.	Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán un filete de terniera á prancha. Contén glúten . Os alumnos celíacos terán peixe á prancha.
	Revolto de gambas	Revolto de ovo pasteurizado e gambas.	Contén crustáceos .
	Menestra	Menestra variada ao vapor con allada.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. 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	Sopa de verdura e estreliñas	Caldo de verduras variadas: porros, cenorias, cebola, repolo, xudías... e pasta ecolóxica.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen glúten.
	Ensalada variada	Leitugas variadas, 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 estes elementos.
	Polo asado	Xamonciños de polo asados ao forno.	--
	Filete de polo á crema	Filete de polo á plancha e salsa de nata.	Contén lactosa .
	Patacas fritidas	Patacas frescas, fritidas en aceite de xirasol	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 9	Arroz con luras	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos, pementos e luras en dadiños.	Contén moluscos-crustáceos . Os alumnos alérxicos comerán a Sopa de Arroz.
	Sopa de arroz	Caldo de polo converduras e arroz.	--
	Xamón asado	Xamón de porco asado enteiro ao forno e fileteado, con salsa do seu mollo e verduras: cenoria, cebola, allo, pemento e tomate.	--
	Raxo ao allio	Anaquiños de carne de porco con allo e tomate.	--
	Champiñóns	Champiñóns refogados con allo e perexil.	--
	Froita en xarope (e froita fresca variada)	Froita (pexego, piña o pera) en xarope.	--
MÉRCORES 10	Macarróns con atún	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola e atún.	Conteñen Glúten/lactosa/peixe . Os alumnos <i>celíacos</i> terán Pasta sen glúten con atún. Os intolerantes/ <i>alérxicos a lactosa</i> comerán Macarróns con atún. Os alumnos <i>alérxicos ao peixe</i> comerán Macarróns con tomate.
	Espaguetis carbonara	Pasta fervida con salsa de bacon e nata.	--
	Tortilla de xamón	Tortilla de ovo líquido pasteurizado con patacas e xamón york	Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán Filete do polo á plancha.
	Revolto de chourizo	Revolto de ovo líquido pasteurizado e chourizo	--
	Ensalada	Ensalada de leituga e tomate aderezada con sal, aceite de oliva e vinagre.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 11	Crema de cabaciñas	Puré de verduras elaborado con patacas, porros, cebolas e cabaciñas	--
	Coliflor gratinada	Coliflor ao vapor gratinada con bechamel	Contén lactosa e gluten . Os alumnos alérxicos/intolerantes a lactosa e/o gluten, comerán a Crema de cabaciña.
	Hamburguesa con tomate	Hamburguesa fresca, mixta de porco e terniera, á plancha con salsa de tomate frito.	--
	Filete de xamón con pisto	Filete de xamón de porco á plancha con sofrito de cebola, pemento, cabaciña e berenxena.	--
	Patacas dado	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 lactosa . Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.
VENRES 12	Lentellas estufadas	Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
	Garavanzos con beicon	Gravanzos fervidos refogaos con beicon e allo.	--
	Limanda á romana	Filete de limanda (procedencia Alaska) rebozada con fariña, ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán Halibut ao forno. Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán un filete de terniera á plancha.
	Halibut ao forno	Revolto de ovo pasteurizado e gambas.	Contén peixe .
	Arroz pilaf	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, madarina...	--

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	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS
LUNS 15	Sopa de polo con fideños	Caldo de polo e verduras variadas: porros, cenorias, cebola, repolo... con pasta ecolóxica.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen glúten.
	Acelgas estufadas	Acelgas guisadas con allo, cebola, tomate e laureiro	--
	Lombo á crema de queixo	Filetes de lombo fresco con nata e queixo	Contén lactosa . Os alumnos intolerantes a lactosa comerán lombo á prancha o guiso de terniera.
	Guiso de terniera	Terniera guisada con cebola, allo, tomate, cenorias e chícharos.	--
	Patacas fritidas	Patacas frescas, fritidas en aceite de xirasol	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 16	Arroz á milanesa	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos e pementos.	--
	Ensalada tropical	Leitugas variadas con xamón, piña e millo doce, Aderezada con sal, aceite de oliva e vinagre.	--
	Pescada á vizcaína	Filetes de pescada ao forno con allo, cebola, tomate e pemento.	Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán filete de polo á prancha.
	Guiso de luras	Luras guisadas con allo, cebola, tomate, pemento e chícharos.	Contén moluscos .
	Brocoli con patacas	Brocoli 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.
MÉRCORES 17	FESTIVO		
XOVES 18	Xudías verdes c/xamón	Xudías verdes ao vapor refogadas con xamón	--
	Ensalada variada	Leitugas variadas, 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 estes elementos.
	Guiso de polo con fideos	Guiso de anaquiños de polo con allo, cebola, tomate, cenoria, e fideos, con caldo de polo caseiro.	Contén gluten . Os alumnos celíacos de educación infantil comerán filete de polo á prancha. Os de primaria e secundaria, aliñas de polo.
	Aliñas de polo fritas	Aliñas de polo fritas en aceite de xirasol.	--
	Pasta ecolóxica refogada (so co as aliñas)	Pasta fervida e refogada con aceite de oliva	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 19	Garavanzos con chourizo	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
	Ensalada de legumes	Gravanzos con dadiños de tomate, cebola, cogombro e con aceite de oliva e vinagre.	--
	Salmón á crema	Filete de salmón ao forno con nata.	Contén peixe e lactosa . Os alumnos alérxicos ao lactosa comerán caldeirada de bacallau. Os alérxicos ao peixe comerán tortilla francesa.
	Caldeirada de bacallau	Filete de bacallau ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pementón doce).	Contén peixe .
	Patacas ao vapor	Patacas frescas ao vapor.	--
	Natillas (e froita variada)	Natillas Danet de Danone	Contén lactosa .

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 ALÉRGENOS
Según reglamento 1169/2011

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS
LUNS 22	Crema de verduras	Puré de verduras elaborado con patacas, porros, cebolas, cenorias, cabaciñas e xudías verdes.	--
	Ensaladilla rusa	Ensaladilla (dadiños de pataca, cenoria, chícharos e xudías verdes) ao vapor, con maionesa, atún e olivas.	Contén peixe .
	Albóndegas á xardinera	Albóndegas mixtas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén glúten, ovo o lactosa . Todos os alumnos alérxicos comerán a Costilleta con pisto.
	Costilleta con pisto	Costilleta de porco á prancha con pisto (cebola, tomate, berexena e pemento)	--
	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. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 23	Lentellas primavera	Lentellas estufadas con allo, cebola, cenoria, tomate e loureiro.	--
	Ensalada de feixóns	Feixóns con tomate, cebola, pemento, olivas negras, aderezadas con aceite de oliva e vinagre.	--
	Tortilla de xamón	Tortilla de ovo líquido pasteurizado con patacas e xamón york.	Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán Filete do polo á prancha.
	Revolto de chourizo	Revolto de ovo líquido pasteurizado e chourizo.	--
	Ensalada	Leituga con tomate, aceite de oliva e vinagre.	--
	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.
MÉRCORES 24	Macarróns á napolitana	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola e especias	Conteñen Glúten . Os alumnos <i>celíacos</i> terán Pasta SEN glúten á napolitana.
	Espiráis á carbonara	Espiráis con beicon e nata.	Conteñen Glúten/lactosa . Os intolerantes/alérxicos a lactosa comerán Macarróns á napolitana
	Limanda á andaluza	Filete de limanda (procedencia Alaska) rebozada con fariña, frito en aceite de xirasol.	Contén gluten . Os alumnos celíacos comerán limanda ao forno. Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán lombo á prancha.
	Pescada en salsa verde	Filete de pescada ao forno con salsa (fariña, allo, cebola, perejil, caldo de peixe)	Contén peixe e glúten .
	Patacas e xudías verdes	Cociñadas ao vapor	--
	Froita en xarope (e froita fresca variada)	Froita (pexego, piña o pera) en xarope.	--
XOVES 25	FESTIVO		
VENRES 26	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta ecolóxica.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen glúten.
	Ensaladilla alemana	Patacas en dados cocidas, con cebola, tomate, comgombriños, salchichas frankfurt e maionesa.	Contén soia (o frankfurt) e ovo (a maionesa)
	Escalopíns ao curry suave	Escalopíns á prancha con salsa de nata e curry.	Contén lactosa . Os alumnos intolerantes a lactosa comerán escalopíns á prancha.
	Pincho moruno	Carne de porco con especias.	--
	Patacas dado	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, madarina...	--

COLEGIO LA SALLE
MENÚ DO MES DE MAIO 2017



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	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS
LUNS 29	Sopa de cocido	Caldo de cocido (porros, cenorias, cebola, repolo, espinazo/costela salados) con fideos ecolóxicos.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen glúten.
	Enalada 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 enalada sen estos elementos.
	Raxó con champiñóns	Anaquiños de carne de porco con allo, cebola, tomate e champiñóns.	--
	Lombo adobado á prancha	Lombo adobado de porco á prancha.	Contén soia .
	Patacas ao forno	Patacas 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.
MARTES 30	Brocoli gratinado con patacas	Brocoli a patacas ao vapor gratinaos con bechael	Contén glúten e lactosa . Os alumnos alerxicos a este produtos o comerán sen bechamel.
	Chícharos con xamón	Chícharos refogados con xamón curado.	--
	Polo asado	Xamonciños de polo asados ao forno.	--
	Filete de polo con pisto	Filete de polo á prancha e con pisto (cebola, tomate, berexena e pemento)	--
	Pasta ecolóxica refogada	Pasta fervida e refogada con aceite de oliva	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten
	Sandía	Sandía	--
MÉRCORES 31	Arroz con tomate e salchichas	Arroz con sofrito de tomate, con anaquiños de salchichas de frankfurt.	Contén soia (o frankfurt).
	Canelóns	Canelóns de carne gratinados con bechamel e queixo.	Contén glúten , ovo e lactosa . Os alumnos alérxicos comerán o arroz con tomate e salchichas.
	Milanesa	Filete de xamón de porco, empanado con fariña, ovo e pan relado. Fritido en sartén con aceite de xirasol.	Contén ovo e glúten . Os alumnos celíacos o alérxicos ao ovo, levarán churrasco.
	Churrasco	Churrasco asado ao forno.	--
	Patacas fritidas	Patacas frescas, fritidas en aceite de xirasol	--
	Copa Danone o logur (e froita variada)	Copa de chocolate e nata de Danone. 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.