

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 ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS			
MARTES			
MÉRCORES 1		FESTIVO	
XOVES 2	Espaguetis ecolóxicos con tomate	Pasta ecolóxica fervida con sofrito de tomate, cebola e allo.	Conteñen Gluten. Os alumnos <i>celiacos</i> terán Pasta sen glúten.
	Ensalada italiana	Ensalada de pasta ecolóxica fervida, con tomate natural, queixo e aceituna. Aderezado con sal, aceite de oliva e alfábega.	Contén gluten.
	Guiso de tenreira	Guiso de carne de tenreira, cebola, cenoria, pemento, tomate e chícharos.	--
	Polo asado	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
	Champiñons refogados	Champiñons refogados con aceite de xirasol e allo.	
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, madarina...	--
VENRES 3	Garavanzos con acelgas	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e acelgas.	--
	Ensalada de legumes	Ensalada de legumes fervidas, con vinagreta de cebola, pemento roxo e verde, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén Sulfitos.
	Halibut á romana	Filete de halibut rebozado con fariña, ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol.	Contén peixe, gluten e ovo.
	Pescada ao foro	Filete de pescada cocida ao forno con salsa (fariña de MILLO, allo, cebola, caldo de peixe caseiro)	Contén peixe.
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	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 negra no menú

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 6	Sopa polo e estreliñas	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoura, puerro, cebola e estreliñas de pasta.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	Chicharos con xamón	Chicharos cociñados ao vapor refogados con xamón	Conten gluten e soia .
	Escalopíns en salsa de verduras	Filete de xamón á prancha con salsa de verduras (cebola, porros, cenorias e pemento roxo)	--
	Lombo adoubado á prancha	Lombo de porco adoubado á prancha.	Contén soia .
	Pasta ecolóxica refogada	Pasta eco fervida e refogada con aceite de oliva	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten
	Froita en xarope	Froita (pexego, piña ou pera) en xarope.	
MARTES 7	Lentellas estufadas	Lentellas estufadas con allo, cebola, cenoria, tomate, espiñazo, chourizo e loureiro.	--
	Garavanzos con bacon	Garavanzos refogados con bacon	--
	Tortilla de patacas	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado e patacas fritidas	Contén ovo .
	Revolto de chourizo	Revolto elaborado con ovo líquido pasteurizado e chourizo.	Conten 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 distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES 8	Crema de cabaciña	Crema de verduras cociñadas ao vapor elaborada con patacas, porros, cebolas e cabaciña.	--
	Coliflor gratinada	Coliflor ao vapor con salsa bechamel e gratinada ao forno.	Contén gluten e leite e derivados do leite (lactosa) .
	Halibut empanado	Filete de halibut 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 bilbaína. Os alérxicos ao peixe comerán filete de polo á prancha.
	Pescada á bilbaína	Filetes de pescada ao forno con allo, cebola, e tomate.	Contén peixe .
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 9	Macarróns 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.
	Espiráis á carbonara	Espiráis fervidas e salseadas con beicon refogado e nata.	Conten glúten, leite e derivados lacteos .
	Hamburguesa á prancha	Hamburguesa fresca, mixta de porco e terniera, á prancha.	--
	Costeleta con pisto	Costeleta de porco cociñadas á prancha con pisto (cebola, tomate, berenxena e pemento)	--
	Patacas asadas	Patacas frescas asadas ao forno.	--
	Natillas (e froita variada)	Natillas Danet de Danone. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Os intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.
VENRES 10	Arroz con tomate	Arroz pilaf, cociñado ao forno con cebola e allo, con salsa de tomate frito.	--
	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 .
	Filete de polo á prancha	Filete de polo cociñado á prancha.	--
	Polo ao allio	Xamonciños de polo forneados con allo.	--
	Menestra refogada	Menestra de verduras variadas ao vapor con allada.	
	Natillas (e froita variada)	Natillas Danet de Danone	Conten leite e derivados lacteos (lactosa)

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 13	Ensalada de pasta	Ensalada de pasta ecolóxica con tomate, cenoria rallada, xamón york e aceitunas... Aderezado con sal, aceite de oliva.	Contén gluten . Contén soia .
	Macarróns á napolitana	Pasta ecoloxica fervida con sofrito de tomate, cebola e especias	Conteñen Glúten . Os alumnos celíacos terán Pasta SEN glúten.
	Albóndegas á xardinera	Albóndegas mixtas guisadas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén glúten, ovo, leite e derivados do leite (lactosa) Contén sulfitos .
	Zorza	Anaquiños de carne de porco adobado con pementón.	--
	Patacas dado	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 14	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.
	Menestra con xamón	Verduras variadas cocinadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e xamón york.	Conten gluten (almidon) e soia .
	Pescada rebozada	Filete de pescada rebozada con ovo, fariña 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 filete de terniera á prancha.
	Salmón á crema	Filetes de salmón cocinados ao forno, con salsa branca (cebola, caldo de peixe e fariña de millo e nata).	Contén peixe e lactosa .
	Patacas ao vapor	Patacas frescas cocinadas ao vapor	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES 15	Fabas estufadas	Alubias estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	
	Garavanzos a vinagreta	Ensalada de garavanzos fervidos, con vinagreta de cebola, pemento roxo e verde, aceite de oliva e vinagre.	Contén sulfitos (vinagre)
	Tortilla de patacas e xamón	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas fritidas e xamón york.	Contén ovo e soia . Os alúmos alérxicos ao ovo comerán lombo á prancha. Os alérxicos a soia tortilla sen xamón (que é o que contén á soia)
	Revolto de champiñóns.	Revolto elaborado con ovo líquido pasteurizado e champiñóns.	Contén ovo .
	Ensalada variada	Leitugas variadas e tomate. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén sulfitos .
	logur ecolóxico (e froita variada)	logur ecolóxico de Danone de vainilla.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia o froita.
XOVES 16	Xudías verdes refogadas	Xudías verdes ao vapor refogadas con xamón	Conten gluten (almidon) e soia .
	Crema de espinacas	Crema verde de patacas, porros, xudías verdes e espinacas.	--
	Xamón asado	Xamón asado ao forno con verduras	--
	Raxo con champiñóns	Anaquiños de porco guisados con cebola, cenoria, tomate e champiñóns.	--
	Arroz pilaf	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 17	FESTIVO		

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 20	Crema de verduras	Puré de verduras elaborado con patacas, porros, cebolas, cenorias, cabaciñas, xudías verdes cociñadas ao vapor.	--
	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 .
	Ragout de polo guisado	Guiso de anaquiños de polo con allo, cebola, tomate, cenoria, con caldo de polo caseiro.	--
	Filete de polo ao curry suave	Filete de polo á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias) e curry.	--
	Patacas dado	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 21	Arroz á milanesa	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos e pementos.	--
	Sopa de arroz	Caldo de polo con verduras e arroz.	--
	Tortilla de patacas e cabaciña	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabaciña.	Contén ovo . Os alumnos alérxicos comerán filete de terniera á prancha.
	Revolto de chourizo	Revolto elaborado con ovo líquido pasteurizado e anaquiños de chourizo.	Contén ovo .
	Ensalada variada	Leitugas variadas e tomate. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén sulfitos .
	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) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
MÉRCORES 22	Fideuá	Guiso de fideos con sofrito de allo, cebola, tomate, cenoria, pemento e caldo de polo caseiro.	Contén gluten . Os alumnos celíacos comerán filete de porco á prancha.
	Pasta gratinada	Pasta fervida con nata e queixo e gratinada ao forno.	Contén gluten a lactosa .
	Luras á andaluza	Luras rebozadas con fariña e fritidas en aceite de xirasol.	Contén moluscos, gluten . Os celíacos e alérxicos a crustáceos comerán pa pescada con tomate.
	Pescada en salsa verde	Filete de pescada ao forno con salsa (fariña, allo, cebola, perexil, caldo de peixe)	Contén gluten e peixeO . Os alérxicos a peixe e moluscos comerán lombo á prancha.
	Patacas ao vapor	Patacas frescas ao vapor.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 23	Lentellas primaveira	Lentellas estufadas con verduras: cebola, cenoria, tomate, pemento e con arroz.	--
	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 .
	Escalopíns á crema de queixo	Escalopíns á prancha con salsa de queixo.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Os alumnos alérxicos comerán os escalopíns á prancha.
	Salchichas con tomate	Salchichas frescas de porco, cociñadas á prancha en con tomate fritos.	Pode conter sulfitos .
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 24	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con 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 e soia (a maionesa)
	Albóndegas de pescada	Albóndegas de pescada cociñadas con tomate frito.	Conten peixe e soia . Pode conter crustáceos, moluscos e sulfitos . Os alumnos alérxicos comerán caldeirada de bacallau o filete de pavo a prancha segundo a alerxia.
	Caldeirada de bacallau	Fielte de bacallau fervido con allada de pementón.	Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán filete de pavo á prancha.
	Arroz pilaf	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 27	Garavanzos refogados	Garavanzos fervidos e refogados con allo e bacón.	--
	Ensalada de lentellas	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 elabora con ovo líquido pasteurizado e patacas fritas e queixo	Contén ovo, leite e derivados lacteos
	Revolto de bacón	Revolto de ovo líquido pasteurizado e bacón	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 distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

MARTES 28	Espaguetis con tomate	Pasta ecoloxica fervida con sofrito de tomate, cebola e especias	Conteñen Glúten . Os alumnos <i>celiacos</i> terán Pasta SEN glúten.
	Espiráis á carbonara	Espiráis fervidas e salseadas con beicon refogado e nata.	Conten Glúten, leite e derivados lacteos .
	Limanda á andaluza	Filetes de limanda rebozados con fariña e fritos en aceite de xirasol.	Contén peixe. Contén ovo e gluten . Os ceiacos e alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha.
	<i>Pescada á prancha *</i>	Filetes de pescada á prancha.	Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán lombo á prancha.
	Ensalada de tomate.	Tomates frescos aderezados con sal, aceite, orégano e vinagre.	O vinagre contén sulfitos .
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

* Este prato cambiouse respecto ao menú impreso no que por erro había un prato inadecuado.

MÉRCORES 29	Sopa de polo e fideiños	Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, con porros, cenorias, cebola e fideiños ecolóxicos.	Contén gluten . Os alumnos celiacos terán sopa con pasta sen gluten.
	Gazpacho	Tomate, pepino, pemento, tomate, pan, aceite de oliva, vinagre e sal.	Contén glúten . Habará gazpacho sen pan. O vinagre contén sulfitos .
	Filete de polo á crema	Filete de polo á prancha con salsa de queixo e nata	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) .
	Polo ao forno	Polo asado ao forno con verduriñas	--
	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...	--

XOVES 30	FESTIVO		
-----------------	----------------	--	--

XOVES 31	Arroz con tomate	Arroz pilaf, cociñado ao forno con cebola e allo, con salsa de tomate frito.	--
	Ensalada de arroz	Ensalada de arroz con tomate fresco en anaquiños, cenoria rallada, xamón york e aceitunas... Aderezado con sal, aceite de oliva.	Contén gluten . Contén soia .
	Milanesa	Filete de xamón de porco, empanado con fariña, ovo e pan relado. Frito en sartén con aceite de xirasol.	Contén ovo e gluten . Os celiacos/alérxicos ao ovo tomarán escalopins a prancha.
	Churrasco	Churrasco de porco asado ao forno.	--
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	Copa danone (e froita variada)	Copa danone. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.