

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			
MARTES			
MÉRCORES			
XOVES 1	Crema de verduras	Puré de verduras elaborado con patacas, porros, cebolas, cenorias, cabaciñas e xudías verdes.	--
	Ensalada variada	Leitugas varidas, 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 . Pode conter soia . Contiene sulfitos . O vinagre pode conter ovo .
	Hamburguesa á prancha	Hamburguesa fresca, mixta de porco e tenreira, á prancha.	Contén Sulfitos . Pode conter apio .
	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.
	Patacas ao vapor	Patacas frescas 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) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.	
VENRES 2	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 ecolóxica con tomate.
	Pasta primaveira	Ensalada de pasta con cenoria, guisante, cebolla e pemento roxo. Aderezado con aceite de oliva e vinagre.	Contén gluten . Contén sulfitos . Pode conter soia , Os alumnos celíacos terán Macarróns sen gluten.
	Tortilla de patacas	Tortilla de ovo líquido pasteurizado con patacas e cebola.	Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán Filete do polo á prancha.
	Revolto de champiñóns	Revolto de ovo líquido pasteurizado e champiñóns.	
	Ensalada variada	Leitugas varidas, 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 . Pode conter soia . O vinagre contén sulfitos e pode conter ovo .
	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 ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 5	Fabas estufadas	Alubias estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	
	Garavanzos con acelgas	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e acelgas.	--
	Guiso de pavo	Guiso de anaquiños de pavo con allo, cebola, tomate, cenoria, con caldo de polo caseiro.	
	Peituga de pavo á prancha	Filete de pavo á prancha	--
	Patacas ao vapor	Patacas frescas ao vapor.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 6	Xudías verdes c/xamón	Xudías verdes ao vapor refogadas con xamón	--
	Ensaladilla rusa	Ensaladilla (dadiños de pataca, cenoria, chícharos e xudías verdes) ao vapor, con maionesa, atún e olivas.	Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán xudías con xamón. Contén soia, ovo e sulfitos .
	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 a prancha.
	Revolto de gambas	Revolto de gambas	Contén crustaceos e ovo . Contén sulfitos . Os alumnos alérxicos comerán filete de polo á prancha.
	Patacas dado	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol.	--
	Froita en xarope	Froita (pexego, piña ou pera) en xarope.	
MÉRCORES 7	Sopa de cocido	Caldo de cocido (porros, cenorias, cebola, repolo, espinazo/costela salados) con fideos ecolóxicos.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	Chícharos con xamón	Chícharos ao vapor refogadas con xamón	--
	Polo ao aliño	Xamonciños de polo ao aliño asados ao forno.	
	Filete de polo ao curry	Filete de polo á prancha con salsa de verdruras (cebolla, porros, allo, cenorias) e curry.	--
	Arroz pilaf	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
	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.
XOVES 8	Espirais á napolitana	Pasta ecolóxica fervida con sofrito de tomate, cebola e especias	Contén Glúten . Os alumnos <i>celíacos</i> terán Pasta sen glúten
	Ensalada italiana	Ensalada de pasta ecolóxica con tomate, cenoria rallada, xamón york e aceitunas... Aderezado con sal, aceite de oliva.	Contén gluten . Contén soia . Os alumnos celíacos terán Espirais á napolitana sen glúten.
	Guiso de tenreira	Guiso de terniera, con cebola, cenoria, pemento, tomate e chícharos.	--
	Lombo á prancha	Lombo de porco á prancha.	--
	Champiñons refogados	Champiñons refogados con aceite de xirasol e allo.	
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 9	Crema de cabaza	Puré de verduras elaborado con patacas, porros, cenorias e cabaza	--
	Menestra refogada	Menestra de verduras variadas ao vapor con allada.	
	Luras á romana	Luras rebozada con fariña, ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol.	Contén crustaceos, gluten e ovo . Os intolerantes/alérxicos comerán peituga de pavo á prancha.
	Caldeirada de bacallau	Bacallau fervido con allada.	Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán peituga de pavo á prancha
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	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 12	Crema de cabaciña	Crema de verduras elaborado con patacas, porros, cebolas e cabaciña.	--
	Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate, cenoria, cebola. Pode conter atún, queixo, xamón.	Pode conter leite e derivados lacteos (lactosa) peixe e ovo. Contén soia. O vinagre contén sulfitos e pode conter ovo.
	Polo asado	Polo asado ao forno.	--
	Filete de polo á crema de queixo	Peituga de polo á prancha con salsa de nata e queixo.	Contén leite e derivados lacteos (Lactosa) Os alumnos alérxicos comerán peituga de polo á prancha.
	Patacas ao vapor	Patacas frescas ao vapor.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 13	Sopa de verduras estreladas	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 e soia (a maionesa)
	Pescada en salsa verde	Filete de pescada ao forno con salsa (fariña, allo, cebola, perexil, caldo de peixe)	Contén gluten e peixe. Os alumnos celíacos comerán Pescada á prancha.
	Limanda a romana	Filete de limanda rebozada con fariña, ovo líquido e pan ralado, frito en aceite de xirasol.	Contén peixe e glúten. Contén ovo. Os alérxicos ó peixe comerán filete de tenreira.
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	logur ecolóxico (e froita variada)	logur ecolóxico "Las 2 vacas" (de Danone)	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia o froita.
MÉRCORES 14	Macarróns á boloñesa	Macarróns ecolóxicos con salsas de tomate, con cebola e carne picada mixta	Contén gluten. Contén sulfitos. Os alumnos celíacos comerán pasta sen glúten á boloñesa.
	Espiráis á carbonara	Espiráis con beicon e nata.	Contén gluten. Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Os intolerantes/alérxicos o gluten comerán Macarróns á boloñesa sen gluten.
	Tortilla de patacas e cabaciña	Tortilla de ovo líquido pasteurizado con patacas e cabaza.	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, 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. Contén soia. O vinagre contén sulfitos e pode conter ovo.
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 15	Brocoli con allada	Brocoli ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pementón)	
	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. Contén soia. O vinagre contén sulfitos e pode conter ovo.
	Xamón asado	Xamón asado ao forno con verduras	--
	Costeleta con pisto	Costeleta de porco á prancha con pisto (cebola, tomate, berenxena e pemento)	--
	Patacas asadas	Patacas frescas asadas ao forno.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 16	Lentellas vexetais	Lentellas estufadas con allo, cebola, cenoria, tomate e loureiro	--
	Legumes á vinagreta	Ensalada de garavanzos fervidos, con vinagreta de cebola, pemento roxo e verde, aceite de oliva e vinagre.	Contén sulfitos (vinagre)
	Canelóns de atún	Canelóns de atún con bechamel gratinados ao forno.	Contén peixe, glúten e leite. Pode conter trazas de moluscos, crustáceos, soia, ovo, apio, mostaza e froitas secas.
	Caldeirada de peixe	Peixe fervido con allada.	Contén peixe.
	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. Contén soia. O vinagre contén sulfitos e pode conter ovo.
	Natillas (e froita variada)	Natillas Danet de Danone	Contén leite e derivados lacteos (lactosa)

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.
	Acelgas estufadas	Acelgas guisadas con allo, cebola, tomate e laureiro	--
	Limanda ao forno	Filete de limanda ao forno con salsa de tomate.	Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán lomo adobado á prancha.
	Halibut á andaluza	Filetes de halibut rebozados con fariña e fritos en aceite de xirasol.	Contén peixe . Conten ovo e gluten .
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 20	Garavanzos estufados	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
	Ensalada de lentellas	Ensalada de lentellas fervidas, con vinagreta de cebola, pemento roxo e verde, aceite de oliva e vinagre.	Contén sulfitos (vinagre)
	Albóndegas á xardinera	Albóndegas mixtas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén glúten, ovo, leite e derivados do leite (lactosa) Contén sulfitos . Os alumnos alérxicos comerán filete de polo 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 en xarope	Froita (pexego, piña ou pera) en xarope.	--
MÉRCORES 21	Crema de cenorias	Crema de verduras elaborado con patacas, porros, cebolas e cenora.	--
	Coliflor gratinada	Coliflor ao vapor e gratinada.	Contén leite e derivados do leite (lactosa) . Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa comerán coliflor ao vapor.
	Filete de polo á prancha	Filete de polo á prancha	--
	Xamonciños de polo	Xamonciños de polo guisados con sofrito de verduras	--
	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	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 con atún. Os alumnos <i>alérxicos ao peixe</i> comerán pasta eco con tomate.
	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 . Contén soia . O vinagre contén sulfitos e pode conter ovo .
	Escalopíns en salsa de verduras	Filete de xamón á prancha con salsa de verduras (cebola, porros, cenorias e pemento roxo)	--
	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 celíacos/alérxicos ao ovo tomarán escalopíns a prancha.
	Cenorias baby ao vapor	Cenorias frescas ao vapor.	--
	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 e sulfitos . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán arroz con tomate.
	Tortilla de patacas	Tortilla de ovo líquido pasteurizado con patacas e cebola.	Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán Filete do polo á prancha.
	Revolto de Xamón	Revolto de ovo líquido pasteurizado e xamón	--
	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 . Contén soia . O vinagre contén sulfitos e pode conter ovo .
	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.

COLEGIO LA SALLE
MENÚ DO MES DE MARZO 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 ALÉRGENOS
Según reglamento 1169/2011

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN
LUNS 26		VACACIÓNS
MARTES 27		VACACIÓNS
MÉRCORES 28		VACACIÓNS
XOVES 29		VACACIÓNS
VENRES 30		VACACIÓNS