

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			
VENRES 1	<b>Macarróns ecolóxicos con atún</b>	Pasta ecolóxica fervida con sofrito de tomate, cebola e atún.	Contén <b>Gluten e Peixe</b> . 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.	<b>Contén gluten. Contén sulfitos. Pode contér soia</b>
	<b>Hamburguesa á prancha</b>	Hamburguesa fresca, mixta de porco e tenreira, á prancha.	<b>Contén Sulfitos.</b> Pode conter <b>apio</b> .
	Escalopíns á crema de queixo	Escalopíns á prancha con salsa de queixo.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b>
	<b>Patacas fritidas e Bufé de ensalada</b>	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol. Bufé de ensaladas a escoller: Leituga, tomate, cenoria, millo, aceitunas, cebola... Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <b>sulfitos</b> .
	<b>logur (e froita variada)</b>	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.

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
<b>LUNS 4</b>		<b>NON LECTIVO</b>	
<b>MARTES 5</b>		<b>NON LECTIVO</b>	
<b>MÉRCORES 6</b>		<b>NON LECTIVO</b>	
<b>XOVES 7</b>	<b>Arroz con luras</b> <b>Ensalada de arroz</b> <b>Guiso de tenreira</b> <b>Lombo á prancha</b> <b>Champiñons refogados</b> <b>Froita en xarope e froita variada</b>	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos, pementos, luras en dadiños, e cúrcuma. Arroz, maiz, guisantes, zanahoria y judías verdes Guiso de terniera, con cebola, cenoria, pemento, tomate e chícharos. Lombo de porco á prancha. Champiñons refogados con aceite de xirasol e allo. Froita (pexego, piña ou pera) en xarope. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <b><u>moluscos-crustáceos</u></b> . Os alumnos alérxicos comerán a ensalada de arroz Pode conter <b><u>ovo</u></b> . -- -- -- --
<b>VENRES 8</b>	<b>Crema de cabaza</b> <b>Menestra refogada</b> <b>Pescada con tomate</b> <b>Caldeirada de bacallau</b> <b>Pasta ecolóxica refogada</b> <b>Froita variada</b>	Puré de verduras elaborado con patacas, porros, cenorias e cabaza Menestra de verduras variadas ao vapor con allada. Filetes de pescada ao forno con allo, cebola, e tomate. Bacallau fervido con allada. Pasta fervida e refogada con aceite de oliva Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	-- -- Contén <b><u>peixe</u></b> . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán filete de tenreira á prancha Contén <b><u>peixe</u></b> . Contén <b><u>glúten</u></b> . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten. --

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
<b>LUNS 11</b>	<b>Xudías verdes c/xamón</b>	Xudías verdes ao vapor refogadas con xamón	Contén <u>soia</u> .
	Crema de cabaciña	Crema de verduras frescas e fervidas: patacas, porros, cebolas e cabaciña.	--
	<b>Polo asado</b>	Polo asado ao forno.	--
	Filete de polo á crema de queixo	Peituga de polo á prancha con salsa de nata e queixo.	Contén <u>leite e derivados lacteos (Lactosa)</u> Os alumnos alérxicos comerán peituga de polo á prancha.
	<b>Arroz pilaf</b>	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>MARTES 12</b>	<b>Sopa con verduras e pasta ecolóxica</b>	Caldo de polo, con porros, cenorias, cebola e pasta ecolóxica.	Contén <u>glúten</u> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen glúten.
	Ensalada alemana	Patacas en dados cocidas, con cebola, tomate, comgombriños, salchichas frankfurt e maionesa.	Contén <u>soia</u> (o frankfurt) e <u>ovo e soia</u> (a maionesa)
	<b>Pescada á romana</b>	Filete de pescada empanada con pan rallado e frito en aceite de xirasol.	Contén <u>gluten e ovo</u> . Os alumnos celíacos e alérxicos ao ovo terán salmón á crema. Contén <u>peixe</u> . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán peituga de polo.
	<b>Salmón á crema</b>	Filetes de salmón cociñados ao forno, con salsa branca (cebola, caldo de peixe e fariña de millo con un toque de nata).	Contén <u>peixe e lactosa</u> .
	<b>Patacas fritidas</b>	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	<b>logur (e froita variada)</b>	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <u>leite e derivados lacteos (lactosa)</u> Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.
<b>MÉRCORES 13</b>	<b>Macarróns á boloñesa</b>	Macarróns ecolóxicos con salsas de tomate, con cebola e carne picada mixta	Contén <u>gluten y sulfitos</u> . Os alumnos celíacos terán pasta sen glúten.
	Espiráis á carbonara	Espiráis con beicon e nata.	<b>Conten gluten. Contén leite e derivados lacteos (lactosa).</b>
	<b>Tortilla de patacas e cabaciña</b>	Tortilla de ovo líquido pasteurizado con patacas e cabaza.	Contén <u>ovo</u> . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán Filete de pavo á prancha.
	Revolto de chourizo	Revolto de ovo líquido pasteurizado e chourizo.	
	<b>Ensalada variada</b>	Leitugas variadas, tomate e cenoria rallada. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <u>sulfitos</u> .
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>XOVES 14</b>	<b>Brocoli con bechamel</b>	Brocoli cociñado ao vapor e gratinado con bechamel (aceite, fariña e leite) no forno	Contén leite e derivados do <u>leite (lactosa) e glúten</u> . Os alumnos alérxicos comerán brocoli ao vapor con allada.
	Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate, cenoria, cebola. Pode conter atún, queixo, xamón, arroz, pasta, legumes... Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Pode conter <u>leite e derivados lacteos (lactosa) peixe, gluten e soia</u> . O vinagre contén <u>sulfitos</u> e pode conter <u>ovo</u> .
	<b>Xamón asado</b>	Xamón asado ao forno con verduras	--
	Costeleta con pisto	Costeleta de porco á prancha con pisto (cebola, tomate, berenxena e pemento)	--
	<b>Patacas asadas</b>	Patacas frescas asadas ao forno.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>VENRES 15</b>	<b>Lentellas vexetais con arroz</b>	Lentellas estufadas con allo, cebola, cenoria, tomate, arroz e loureiro.	--
	Legumes á vinagreta	Ensalada de garavanzos fervidos, con vinagreta de cebola, pemento roxo e verde, aceite de oliva e vinagre.	Contén <u>sulfitos</u> (vinagre)
	<b>Caldeirada de bacallau</b>	Fielte de bacallau fervido con allada de pementón.	Contén <u>peixe</u> . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán filete de polo á prancha.
	Canelóns de atún	Canelóns de atún con bechamel gratinados ao forno.	Contén peixe, glúten e leite. Pode conter trazas de <u>moluscos, crustaceos, soia, ovo, apio, mostaza e froitos secos</u> .
	<b>Ensalada variada</b>	Leitugas variadas, tomate e cenoria rallada. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <u>sulfitos</u> .
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	
<b>LUNS 18</b>		<b>NON LECTIVO</b>	
<b>MARTES 19</b>		<b>FESTIVO</b>	
<b>MÉRCORES 20</b>	<b>Crema de cenorias</b>	Crema de verduras elaborado con patacas, porros, cebolas e cenoura.	--
	<b>Menestra con xamón</b>	Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e xamón york.	Conten <b>soia</b> .
	<b>Filete de polo á prancha</b>	Filete de polo á prancha	--
	<b>Xamonciños de polo guisados</b>	Xamonciños de polo guisados con sofrito de verduras	--
	<b>Patacas dado</b>	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>XOVES 21</b>	<b>Espaguetis ecolóxicos á napolitana</b>	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola e especias	Conteñen <b>Glúten</b> . Os alumnos celíacos terán Pasta SEN glúten á napolitana.
	<b>Ensalada variada</b>	Leitugas varidas, tomate, cenoria, cebola. Pode conter atún, queixo, xamón, arroz, pasta, legumes... Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Pode conter <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> , <b>peixe, gluten e soia</b> . O vinagre contén <b>sulfitos</b> e pode conter <b>ovo</b> .
	<b>Escalopíns en salsa de verduras</b>	Filete de xamón á prancha con salsa de verduras (cebola, porros, cenorias e pemento roxo)	--
	<b>Milanesa</b>	Filete de xamón de porco, empanado con faría, ovo e pan relado. Frito en sartén con aceite de xirasol.	Contén <b>ovo</b> e <b>gluten</b> . Os celíacos/alérxicos ao ovo tomarán escalopíns a prancha.
	<b>Cenorias baby ao vapor</b>	Cenorias frescas ao vapor.	--
	<b>logur (e froita variada)</b>	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> . Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.
<b>VENRES 22</b>	<b>Arroz con tomate</b>	Arroz pilaf, cociñado ao forno con cebola e allo, con salsa de tomate frito.	--
	<b>Arroz tres delicias</b>	Arroz ao vapor, con xudías, chícharos, millo e pedaciños de tortilla, aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Contén <b>ovo</b> e <b>sulfitos</b> . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán arroz con tomate.
	<b>Tortilla de patacas</b>	Tortilla de ovo líquido pasteurizado con patacas e cebola.	Contén <b>ovo</b> . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán Filete do polo á prancha.
	<b>Revolto de champiñóns</b>	Revolto de ovo líquido pasteurizado e champiñóns.	
	<b>Ensalada variada</b>	Leitugas variadas e tomate. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <b>sulfitos</b> .
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS
<b>LUNS</b> 25	<b>Sopa de polo e fideiños</b>	Caldo de polo, con porros, cenorias, cebola e fideiños ecolóxicos.	Conetén <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	Ensaladilla rusa	Dadiños de pataca, cenoria, chícharos e xudías verdes cociñadas ao vapor, con maionesa, atún e olivas.	Contén <b>peixe</b> . Contén <b>soia, ovo e sulfitos</b> .
	<b>Hamburguesa á prancha</b>	Hamburguesa fresca, mixta de porco e terniera, á prancha.	--
	Costeleta con pisto	Costeleta de porco á prancha con pisto (cebola, tomate, berenxena e pemento)	--
	<b>Patacas dado</b>	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>MARTES</b> 26	<b>Arroz á milanesa</b>	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos e pementos.	--
	Sopa de arroz	Caldo de polo con verduras e arroz.	--
	<b>Polo asado ao allio</b>	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
	Guiso de pavo	Guiso de anaquiños de pavo con allo, cebola, tomate, cenoria, con caldo de polo caseiro.	
	<b>Ensalada variada</b>	Leitugas variadas e tomate. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <b>sulfitos</b> .
	<b>logur</b> (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Os intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.
<b>MÉRCORES</b> 27	<b>Macarróns ecolóxicos á boloñesa</b>	Macarróns ecolóxicos con salsas de tomate, con cebola e carne picada mixta	Contén <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos comerán pasta sen glúten á boloñesa.
	Pasta primaveira	Espiráis ecolóxicos fervidos, e refogados con verduriñas (cebola, cabacín e cenoria), ao allio.	Contén <b>gluten</b> .
	<b>Pescada en salsa verde</b>	Filete de pescada ao forno con salsa (fariña, allo, cebola, perexil, caldo de peixe)	Contén <b>peixe e gluten</b> . Os alumnos celíacos comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de tenreira á prancha
	Luras á andaluza	Luras rebozadas con fariña e fritidas en aceite de xirasol.	Contén <b>crustaceos, gluten</b> .
	<b>Xudías verdes e patacas ao vapor</b>	Xudías verdes e patacas cociñadas ao vapor.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>XOVES</b> 28	<b>Fabas estufadas con verduras</b>	Fabas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria, acelgas e chourizo.	--
	Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate, cenoria, cebola. Pode conter atún, queixo, xamón, arroz, pasta, legumes... Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Pode conter <b>leite e derivados lacteos (lactosa) peixe, gluten e soia</b> . O vinagre contén <b>sulfitos</b> e pode conter <b>ovo</b> .
	<b>Escalopíns á crema de queixo</b>	Escalopíns á prancha con salsa de queixo e nata.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Os alumnos alérxicos comerán os escalopíns á prancha ou raxo con champiñóns.
	Raxo con champiñóns	Anaquiños de porco guisados con cebola, cenoria, tomate.	--
	<b>Patacas fritidas</b>	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>VENRES</b> 29	<b>Sopa minestrone</b>	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta ecolóxica.	Contén <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen glúten.
	Coliflor gratinada	Coliflor cociñada ao vapor e gratinada con bechamel (aceite, fariña e leite) no forno	Contén <b>leite e derivados do leite (lactosa) e gluten</b> .
	<b>Tortilla de patacas e atún</b>	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e atún.	Contén <b>ovo e peixe</b> . Os alérxicos ao ovo comerán filete de polo á prancha.
	Revolto de champiñóns	Revolto elaborado con ovo líquido pasteurizado e champiñóns laminados.	Os alérxicos ao peixe, revolto de champiñóns
	<b>Ensalada variada</b>	Leitugas variadas e tomate. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <b>sulfitos</b> .
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--