

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
MÉRCORES 1		FESTIVO	
XOVES 2	Lentellas estufadas	Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
	Ensalada variada	Leitugas varidas, tomate, cenoria, cebola. Pode conter atún, queixo, xamón... Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Pode conter lactosa e peixe . O vinagre pode conter ovo . Hai disponible ensalada sen estos elementos.
	Xamón asado	Xamón de porco asado enteiro ao forno e fileteado, con a salsa do seu mollo e verduras: cenoria, cebola, allo, pemento e tomate.	--
	Lombo á laranxa	Lombo de porco guisado en salsa de verduras el laranxa.	--
	Xudías verdes e cenorias	Xudías verdes e cenorias baby ao vapor	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, laranxa, plátano, kiwi, madarina...	--
VENRES 3	Arroz con tomate	Arroz pilaf, cocinado ao forno con cebola e allo, con salsa de tomate frito.	--
	Sopa de arroz	Caldo de polo con verduras e arroz.	--
	Pescada ao forno en velouté	Filete de halibut ao forno con salsa (fariña de MILLO, allo, cebola, caldo de peixe)	Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán lombo á prancha.
	Pescada á romana	Filete de pescada rebozada con fariña, ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol.	Contén peixe, gluten e ovo .
	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 lactosa . Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa 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 negra no menú

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 6	Crema de verduriñas	Puré de verduras elaborado con patacas, porros, cebolas, cabaciñas e cenorias	--
	Menestra refogada	Menestra de verduras variadas ao vapor con allada.	--
	Escalopíns con salsa de verduras	Filete de xamón á prancha con salsa de verduras (cebola, porros, cenorias e pemento roxo)	--
	Raxo con champiñóns	Anaquiños de porco guisados con cebola, cenoria, tomate e champiñóns.	--
	Pasta ecolóxica refogada	Pasta fervida e refogada con aceite de oliva	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 7	Sopa de polo e fideiños	Caldo de polo, con porros, cenorias, cebola e fideiños ecolóxicos.	Conetén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	Ensalada de xudías verdes	Ensalada fría de xudías verdes ao vapor, con vinagreta (cebola, pemento, sal, aceite de oliva e vinagre).	--
	Tortilla de queixo	Tortilla de ovo líquido pasteurizado con patacas e queixo	A tortilla contén ovo e lactosa . O revoltó contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán Filete do terniera á prancha. Os alérxicos á lactosa comerán o revoltó de xamón york.
	Revolto de xamón	Revolto de ovo líquido pasteurizado e xamón york.	
	Ensalada	Leituga con tomate, aceite de oliva e vinagre.	--
	Froita en xarope (e froita fresca variada)	Froita (pexego, piña ou pera) en xarope.	--
MÉRCORES 8	Alubias estufadas	Alubias estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e acelgas.	--
	Garavanzos á vinagreta	Ensalada de garavanzos fervidos, con vinagreta de cebola, pemento roxo e verde, aceite de oliva e vinagre.	--
	Hamburguesa á prancha	Hamburguesa fresca, mixta de porco e terniera, á prancha.	--
	Zorza	Anaquiños de carne de porco acobada con pementón e refogada en tixola.	--
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 9	Arroz campesino	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos, pementos e bacon en dadiños.	--
	Ensalada 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 ensalada sen estos elementos.
	Polo asado	Xamonciños de polo asados ao forno.	--
	Filete de polo ao curry	Filete de polo á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias) e curry.	--
	Millo ao vapor	Millo 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.
VENRES 10	Macarróns á boloñesa	Macarróns ecolóxicos con salsas de tomate, con cebola e carne picada mixta	Contén gluten . Os alumnos celíacos comerán pasta sen glúten á boloñesa.
	Ensalada de pasta	Ensalada de pasta con tomate, cenoria rallada, xamón e aceitunas. Aderezado con aceite de oliva e vinagre.	Contén gluten .
	Pescada á romana	Filete de pescada rebozada con fariña, ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol.	Contén peixe, gluten e ovo .
	Caldeirada de bacallau	Bacallau fervido con allada.	Contén peixe .
	Patacas ao vapor	Patacas frescas ao vapor.	--
	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 ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 13	Sopa de polo con estreliñas	Caldo de polo, con porros, cenorias, cebola e pasta de estreliñas.	Contén gluten . Pode conter trazas de ovo . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo terán sopa con pasta sen glúten e sen ovo.
	Ensalada alemana	Patacas en dados cocidas, con cebola, tomate, comgombriños, salchichas frankfurt e maionesa.	Contén soia (o frankfurt) e ovo (a maionesa)
	Guiso de terniera	Guiso de terniera, con cebola, cenoria, pemento, tomate e chícharos.	--
	Costilleta con pisto	Costilleta de porco á prancha con pisto (cebola, tomate, berexena e pemento)	--
	Brocoli ao vapor	Brocoli ao vapor con aceite de oliva.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 14	Arroz á milanesa	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos e pementos.	--
	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 á bilbaína	Filetes de pescada ao forno con allo, cebola, e tomate.	Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán un filete de polo á prancha.
	Salmón a prancha	Filete de salmón á prancha.	Contén peixe .
	Patacas ao vapor	Patacas frescas ao vapor.	--
	Froita en xarope (e froita fresca variada)	Froita (pexego, piña o pera) en xarope.	--
MÉRCORES 15	Xudías verdes c/xamón	Xudías verdes ao vapor refogadas con xamón	--
	Crema de cabaciña	Puré de verduras elaborado con patacas, porros, cebolas e cabaciñas	--
	Filete de polo en salsa	Filete de polo á prancha con salsa de verduras (cebola, porros, cenorias e pemento roxo)	--
	Aliñas de polo ao forno	Aliñas de polo asadas ao forno.	--
	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 lactosa . Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.
XOVES 16	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.
	Espiráis á carbonara	Espiráis con beicon e nata.	Conteñen Glúten/lactosa . Os intolerantes/alérxicos a lactosa comerán Macarróns á napolitana
	Lombo á prancha	Lombo de porco á prancha.	--
	Escalopíns á madrileña	Filete de xamón de porco, rebozado con fariña e ovo. Fritido en sartén con aceite de xirasol.	Contén ovo e gluten . Os alumnos celíacos o alérxicos ao ovo, comerán lombo á prancha.
	Ensalada	Leituga con tomate, aceite de oliva e vinagre.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 17	Crema de porros e cenorias	Puré de verduras elaborado con patacas, porros, cebolas e cenorias	--
	Ensalada tropical	Leitugas variadas con tomate, xamón, piña e millo doce, Aderezada con sal, aceite de oliva e vinagre.	--
	Garavanzos estufados con bacallau	Garavanzos estufados con cebola, allo, cenoria, tomate, bacallau e ovo duro	Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán lombo á prancha.
	Limanda ao forno en velouté	Filete de limanda ao forno con salsa (fariña de MILLO, allo, cebola, caldo de peixe)	Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán lombo á prancha.
	Alubias refogadas	Alubias fervidas e refogadas ao allio	--
	Natillas (e froita variada)	Natillas Danet de Danone	Contén lactosa .

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS
LUNS 20	Lentellas primavera	Lentellas estufadas con allo, cebola, cenoria, tomate e loureiro.	--
	Garavanzos con allada	Garavanzos fervidos e refogados con allo.	--
	Tortilla de española	Tortilla de ovo líquido pasteurizado con patacas e cebola.	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.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, madarina...	--
MARTES 21	Crema de cabaza	Puré de verduras elaborado con patacas, porros, cenorias e cabaza	--
	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 . Os alumnos alérxicos comerán a Costilleta con pisto.
	Pincho moruno	Espeto de anaquiños de carne de porco acobada con pementón e refogada en tixola.	--
	Pasta ecolóxica refogada	Pasta fervida e refogada con aceite de oliva	Contén gluten . 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.
MÉRCORES 22	Sopa minestrone	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta ecolóxica.	Conetén 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)
	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 dado	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, madarina...	--
XOVES 23	Arroz campesino	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos, pementos e bacon en dadiños.	--
	Ensalada de arroz	Ensalada de arroz con xamón, xudías verdes, chícharos e millo doce, Aderezada con sal e aceite de oliva.	--
	Xamonciños de polo guisados	Xamonciños de polo guisados con sofrito de verduas	--
	Filete de polo ao curry	Filete de polo á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias) e curry.	--
	Cenorias baby	Cenorias baby ao vapor.	--
	Froita en xarope (e froita fresca variada)	Froita (pexego, piña o pera) en xarope.	--
VENRES 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/lacosa . Os intolerantes/alérxicos a lactosa comerán Macarróns á napolitana
	Pescada á romana	Filete de pescada rebozada con fariña, ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol.	Contén peixe, gluten e ovo.
	Caldeirada de bacallau	Bacallau fervido con allada.	Contén peixe.
	Patacas e xudías verdes	Cociñadas ao vapor	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, madarina...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	
LUNS 27	Garavanzos estufados	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
	Alubias con tomate	Alubias fervidas refogadas con tomte frito.	--
	Limanda ao forno	Filetes de limanda ao forno con salsa de tomate.	Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán filete de xamón á prancha.
	Bacallau ao forno	Filete de bacallau en velouté de peixe.	Contén peixe .
	Patacas ao vapor	Patacas frescas ao vapor.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, madarina...	--
MARTES 28	Sopa de polo e fideiños	Caldo de polo, con porros, cenorias, cebola e fideiños ecolóxicos.	Conetén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	Crema de espinacas	Crema verde de patacas, porros, xudías verdes e espinacas.	--
	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 alumnos celíacos o alérxicos ao ovo, hamburguesa á prancha con tomate.
	Escalopíns con pisto	Filete de xamón á prancha con pisto (cebola, cabaciña, cenorias, pemento roxo e verde en dadiños e refogado)	--
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	Xelatina e Froita variada	Xelatina de amorodos, e un mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, madarina...	--
MÉRCORES 29	Espaguetis á carbonara	Espaguetis ecolóxicos con beicon e nata.	Conteñen Glúten/lacosa . Os intolerantes/alérxicos a lactosa comerán Macarróns á napolitana
	Ensalada de pasta	Ensalada de pasta con tomate, cenoria rallada, xamón e aceitunas. Aderezado con aceite de oliva e vinagre.	Contén gluten .
	Filete de polo en salsa de verduras	Filete de polo á prancha con salsa de verduras (cebola, porros, cenorias e pemento roxo)	--
	Aliñas de polo ao forno	Aliñas de polo asadas ao forno	--
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, madarina...	--
XOVES 30	Crema de cabaciña	Puré de verduras elaborado con patacas, porros, cenorias e cabaciás.	--
	Ensalada variada	Leitugas varidas, tomate, cenoria, cebola. Pode conter atún, queixo, xamón... Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Pode conter lactosa e peixe . O vinagre pode conter ovo . Hai disponible ensalada sen estos elementos.
	Hamburguesa con tomate	Hamburguesa fresca, mixta de porco e terniera, á prancha con salsa de tomate frito.	--
	Costeleta á prancha	Costeleta de porco á prancha	--
	Arroz pilaf	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, madarina...	--