

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
<b>LUNS</b> 2	<b>Sopa de cocido</b>	Caldo de cocido (porros, cenorias, cebola, repolo, espinazo/costela salados) con fideos ecolóxicos.	Conetén <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate, cenoria, cebola. Pode conter atún, queixo, xamón... Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Pode conter <b>lactosa</b> e <b>peixe</b> . O vinagre pode conter <b>ovo</b> . Hai disponible ensalada sen estes elementos.
	<b>Filete de polo á prancha</b>	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.	--
	<b>Patacas fritidas</b>	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>MARTES</b> 3	<b>Crema de cabaciñas</b>	Puré de verduras elaborado con patacas, porros, cebolas e cabaciñas	--
	Xudías verdes refogadas	Xudías verdes ao vapor refogadas con allada	--
	<b>Hamburguesa con tomate</b>	Hamburguesa fresca, mixta de porco e terniera, á prancha con salsa de tomate frito.	--
	Lombo con pisto	Lombo de porco á prancha con sofrito de cebola, pemento, cabaciña e berenxena.	--
	<b>Patacas ao vapor</b>	Patacas frescas ao vapor.	--
	<b>logur</b> (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <b>lactosa</b> . Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.
<b>MÉRCORES</b> 4	<b>Espaguetis ecolóxicos á napolitana</b>	Pasta ecolóxica fervida con sofrito de tomate, cebola e especias	Conteñen <b>gluten</b> . Os alumnos <b>celíacos</b> terán Pasta SEN glúten á napolitana.
	Enalada italiana	Ensalada de pasta ecolóxica con tomate, cenoria rallada, xamón york e aceitunas... Aderezado con sal, aceite de oliva.	Contén <b>gluten</b> .
	<b>Pescada ao forno en velouté</b>	Filete de pescada ao forno con salsa (fariña de MILLO, allo, cebola, caldo de peixe)	Contén <b>peixe</b> . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán lombo á prancha.
	Bacallau a bilbaína	Filetes de bacallau ao forno con allo, cebola, e salsa de tomate.	Contén <b>peixe</b> .
	<b>Ensalada</b>	Ensalada de leituga e tomate aderezada con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre pode conter <b>ovo</b> . Os alumnos alérxicos terán a ensalada aderezada so con aceite de oliva e sal.
	<b>Froita en xarope</b> (e froita fresca variada)	Froita (pexego, piña o pera) en xarope.	--
<b>XOVES</b> 5	<b>Garavanzos con acelgas</b>	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e acelgas.	--
	Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate, cenoria, cebola. Pode conter atún, queixo, xamón... Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Pode conter <b>lactosa</b> e <b>peixe</b> . O vinagre pode conter <b>ovo</b> . Hai disponible ensalada sen estes elementos.
	<b>Tortilla de xamón</b>	Tortilla de ovo líquido pasteurizado con patacas e xamón york.	Contén <b>ovo</b> . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán Filete do polo á prancha.
	Revolto de chourizo	Revolto de ovo líquido pasteurizado e chourizo	--
	<b>Ensalada de tomate</b>	Anaquiños de tomate con aceite de oliva e sal.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, madarina...	--
<b>VENRES</b> 6	<b>Paella</b>	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos, pementos, luras en dadiños e meixillóns.	Contén <b>moluscos-crustáceos</b> . Os alumnos alérxicos comerán a Sopa de Arroz.
	Sopa de arroz	Caldo de polo converduras e arroz.	--
	<b>Xamón asado</b>	Xamón de porco asado enteiro ao forno e fileteado, con a salsa do seu mollo e verduras: cenoria, cebola, allo, pemento e tomate.	--
	Escalopíns rebozados	Filetes de xamón rebozados con fariña e ovo e fritos en aceite de xirasol.	Contén <b>glúten</b> e <b>ovo</b> .
	<b>Menestra</b>	Menestra variada ao vapor con allada.	--
	<b>Actimel</b> (e froita fresca variada)	Actimel bebible de Danone. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	--

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</b> 9	<b>Crema de primavera</b>	Puré de verduras elaborado con patacas, porros, cebolas, cenorias, cabaciñas e xudías verdes.	--
	Coliflor gratinada	Coliflor ao vapor, cuberta con bechamel e gratinada.	Contén <b>gluten</b> e <b>lactosa</b> .
	<b>Lombo á prancha</b>	Lombo fresco de porco á prancha	--
	Raxo con champiñóns	Anaquiños de porco guisados con cebola, cenoria, tomate e champiñóns.	--
	<b>Pasta ecolóxica refogada</b>	Pasta fervida e refogada con aceite de oliva	Contén <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>MARTES</b> 10	<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.
	Ensalada variada	Leitugas varidas, tomate, cenoria, cebola. Pode conter atún, queixo, xamón... Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Pode conter <b>lactosa</b> e <b>peixe</b> . Hai disponible ensalada sen estos elementos.
	<b>Polo asado</b>	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.	--
	<b>Patacas fritidas</b>	Patacas frescas, fritidas en aceite de xirasol	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>MÉRCORES</b> 11	<b>Arroz á milanesa</b>	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos e pementos.	--
	Ensalada de arroz	Ensalada de arroz con xamón, xudías verdes, chícharos e millo doce. Aderezada con sal e aceite de oliva.	--
	<b>Halibut ao forno</b>	Filete de halibut ao forno con sofrido de cebola e tomate.	Contén <b>peixe</b> . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán filete de terniera á prancha.
	Pescada á romana	Filete de pescada rebizada con fariña, ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol.	Contén <b>peixe, gluten e ovo</b> .
	<b>Patacas ao vapor</b>	Patacas frescas ao vapor, con aceite de oliva.	--
	<b>logur ecolóxico (e froita variada)</b>	logur ecolóxico "Las 2 vacas" (de Danone)	Contén <b>lactosa</b> . Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.
<b>XOVES</b> 12	<b>FESTIVO</b>		
<b>VENRES</b> 13	<b>Lentellas estufadas</b>	Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
	Garavanzos con bacon	Garavanzos refogados bacon.	--
	<b>Salchicas frescas con tomate</b>	Salchicas frescas a prancha con salsa de tomate.	--
	Zorza	Carne de porco acobada con pementón.	--
	<b>Arroz pilaf</b>	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
	<b>Froita variada</b>	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 negriña no menú

DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS  
Según reglamento 1169/2011

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS
LUNS 16	<b>Espiráis exolóxicos con atún</b>	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola e atún.	Conteñen <b>Gluten e Peixe</b> . Os alumnos <i>celíacos</i> terán Pasta sen glúten con atún. Os alumnos <i>alérxicos ao peixe</i> comerán Espiráis eco con tomate.
	Ensalada tropical	Leitugas variadas con xamón, piña e millo doce, Aderezada con sal, aceite de oliva e vinagre.	--
	<b>Escalopíns á crema de queixo</b>	Escaopíns á prancha con salsa de nata e queixo.	Contén <b>Lactosa</b> . Os alumnos alérxicos comerán Escalopíns á prancha o Costilleta con pisto.
	Costilleta con pisto	Costilleta de porco á prancha con pisto (cebola, tomate, berenxena e pemento)	--
	<b>Brocoli ao vapor</b>	Brocoli ao vapor con aceite de oliva.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 17	<b>Arroz con tomate</b>	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 <b>ovo</b> .
	<b>Pescada á bilbaína</b>	Filetes de pescada ao forno con allo, cebola, e tomate.	Contén <b>peixe</b> . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán un filete de polo á prancha.
	Salmón a prancha	Filete de salmón á prancha.	Contén <b>peixe</b> .
	<b>Patacas ao vapor</b>	Patacas frescas ao vapor.	--
	<b>Froita en xarope (e froita fresca variada)</b>	Froita (pexego, piña o pera) en xarope.	--
MÉRCORES 18	<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 glúten.
	Crema de cabaciña	Puré de verduras elaborado con patacas, porros, cebolas e cabaciñas	--
	<b>Guiso de terniera</b>	Guiso de terniera, con cebola, cenoria, pemento, tomate e chícharos.	--
	<b>Milanesa</b>	Filete de xamón de porco, empanado con fariña, ovo e pan relado. Frito en sartén con aceite de xirasol.	Contén <b>ovo e gluten</b> . Os alumnos celíacos o alérxicos ao ovo, levarán a Costela con piperrada
	<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 <b>lactosa</b> . Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.
XOVES 19	<b>Xudías verdes c/xamón</b>	Xudías verdes ao vapor refogadas con xamón	--
	Ensalada variada	Leitugas varidas, tomate, cenoria, cebola. Pode conter atún, queixo, xamón... Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Pode conter <b>lactosa e peixe</b> . O vinagre pode conter <b>ovo</b> . Hai disponible ensalada sen estos elementos.
	<b>Guiso de polo con fideos</b>	Guiso de anaquiños de polo con allo, cebola, tomate, cenoria, e fideos, con caldo de polo caseiro.	Contén <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos comerán filete de polo á prancha con pasta sen gluten.
	Aliñas de polo ao forno	Aliñas de polo asadas ao forno.	--
	<b>Pasta ecolóxica refogada</b>	Pasta ecolóxica fervida e refogada con aceite de oliva.	Contén <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 20	<b>Garavanzos con chourizo</b>	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.	--
	<b>Limanda á andaluza</b>	Filetes de limanda rebozados con fariña e fritos en aceite de xirasol.	Contén <b>peixe</b> . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán filete de pavo á prancha.
	Caldeirada de bacallau	Bacallau fervido con allada.	Contén <b>peixe</b> .
	<b>Ensalada</b>	Leituga con tomate, aceite de oliva e vinagre.	--
	<b>Natillas (e froita variada)</b>	Natillas Danet de Danone	Contén <b>lactosa</b> .

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
<b>LUNS</b> 23	<b>Crema de verduras</b>	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 <b>peixe</b> .
	<b>Albóndegas á xardinera</b>	Albóndegas mixtas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén <b>glúten, ovo</b> o <b>lactosa</b> . Os alumnos alérxicos comerán a Costilleta con pisto.
	Lombo adobado plancha	Lombo de porco adobado e á plancha.	--
	<b>Pasta ecolóxica refogada</b>	Pasta fervida e refogada con aceite de oliva	Contén <b>glúten</b> . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten
	<b>logur</b> (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <b>lactosa</b> . Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.
<b>MARTES</b> 24	<b>Alubias estufadas</b>	Alubias estufadas 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.	O vinagre pode conter <b>ovo</b> . Hai disponible ensalada sen aderezar.
	<b>Tortilla de española</b>	Tortilla de ovo líquido pasteurizado con patacas e cebola.	Contén <b>ovo</b> . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán Filete do polo á plancha.
	Revolto de chourizo	Revolto de ovo líquido pasteurizado e chourizo.	
	<b>Ensalada</b>	Leituga con tomate, aceite de oliva e vinagre.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, madarina...	--
<b>MÉRCORES</b> 25	<b>Macarróns á napolitana</b>	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola e especias	Conteñen <b>Glúten</b> . Os alumnos <i>celíacos</i> terán Pasta SEN glúten á napolitana.
	Espiráis á carbonara	Espiráis con beicon e nata.	Conteñen <b>Glúten/lactosa</b> . Os intolerantes/alérxicos a lactosa comerán Macarróns á napolitana
	<b>Pescada en salsa verde</b>	Filete de pescada ao forno con salsa (fariña, allo, cebola, perexil, caldo de peixe)	Contén <b>glúten</b> . Os alumnos celíacos comerán Pescada á plancha. Contén <b>peixe</b> . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán lombo á plancha.
	Limanda empanada	Filete de limanda rebozada con fariña, ovo líquido e pan relado. Fritido en sartén con aceite de xirasol.	Contén <b>peixe e glúten</b> .
	<b>Patacas e xudías verdes</b>	Cociñadas ao vapor	--
	<b>Froita en xarope</b> (e froita fresca variada)	Froita (pexego, piña o pera) en xarope.	--
<b>XOVES</b> 26	<b>Arroz campesino</b>	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.	--
	<b>Polo asado</b>	Xamonciños de polo asados ao forno.	--
	Filete de polo ao curry	Filete de polo á plancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias) e curry.	--
	<b>Cenorias baby</b>	Cenorias baby ao vapor.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>VENRES</b> 27	<b>Sopa minestrone</b>	Sopa de verduras (porros, cebola, cenoria) triturados, con pasta ecolóxica.	Contén <b>glúten</b> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen glúten.
	Ensaladilla alemana	Patacas en dados cocidas, con cebola, tomate, comgombriños, salchichas frankfurt e maionesa.	Contén <b>soia</b> (o frankfurt) e <b>ovo</b> (a maionesa)
	<b>Lombo con tomate</b>	Lombo fresco de porco á plancha e con salsa de tomate	Contén <b>lactosa</b> . Os alumnos intolerantes a lactosa comerán escalopíns á plancha.
	Raxó con champiñóns	Anaquiños de carne de porco con allo, cebola, tomate e champiñóns.	--
	<b>Patacas dado</b>	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol.	--
	<b>logur</b> (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <b>lactosa</b> . Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS
<b>LUNS 30</b>	<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.
	Ensalada de pasta	Ensalada de pasta con tomate, cenoria rallada, xamón e aceitunas. Aderezado con aceite de oliva e vinagre.	O vinagre pode conter <b>ovo</b> . Hai disponible ensalada sen aderezar.
	<b>Limanda á romana</b>	Filetes de limanda rebozados con fariña e ovo e fritos en aceite de xirasol.	Contén <b>peixe e ovo</b> . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán filete de xamón á prancha. Os alumnos alérxicos ao ovo, comerán limanda a prancha
	Bacallau ao forno	Filete de bacallau ao forno con tomate	Contén <b>peixe</b> .
	<b>Patacas ao vapor</b>	Patacas frescas ao vapor.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, madarina...	--

<b>MARTES 31</b>	<b>Crema de cabaza</b>	Puré de verduras elaborado con patacas, porros, cenorias e cabaza	--
	Crema de espinacas	Crema verde de patacas, porros, xudías verdes e espinacas.	O vinagre pode conter <b>ovo</b> . Hai disponible ensalada aderezar.
	<b>Milanesa</b>	Filete de xamón de porco, empanado con fariña, ovo e pan relado. Frito en sartén con aceite de xirasol.	Contén <b>ovo e gluten</b> . Os alumnos celíacos o alérxicos ao ovo, hamburguesa á prancha con tomate.
	<b>Canelóns de atún</b>	Canelóns de atún con bechamel gratinados ao fono.	Contén <b>peixe, glúten e lactosa</b> . Pode conter <b>moluscos, ovo, apio, mostaza e froitos secos</b> . Os alumnos alérxicos (excepto alergia ao peixe) comerán Pescada a bilbaína. Os alumnos alérxicos ao peixe, comerán un filete de polo á prancha.
	<b>Patacas fritidas</b>	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	<b>Xelatina e Froita variada</b>	Xelatina de amorodos, e un mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, madarina...	--