

Aos nenos de Educación Infantil, 1º, 2º e 3º de primaria serviráselles a primeira opción de cada prato, sinalada en negra no menú

DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS  
Según reglamento 1169/2011

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS
<b>LUNS 9</b>			
<b>MARTES 10</b>			
<b>MÉRCORES 11</b>	<b>Sopa verduras e estreliñas</b>	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoura, puerro, cebola e estreliñas de pasta.	Contén <b>gluten</b> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	<b>Escalopíns á prancha</b>	Escalopíns de tenreira á prancha	--
	<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>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres vexetáis Alpro o froita.
<b>XOVES 12</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 cociñado ao vapor, con xudías, chícharos, millo e pedaciños de tortilla, aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Contén <b>ovo e sulfitos</b> .
	<b>Filete de polo á prancha</b>	Filete de polo cociñado á prancha.	--
	<b>Polo ao allio</b>	Xamonciños de polo forneados con allo e aceite de oliva.	--
	<b>Ensalada variada</b>	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <b>sulfitos</b> .
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>VENRES 13</b>	<b>Macarróns ecolóxicos á napolitana</b>	Pasta ecolóxica fervida con sofrito de tomate, cebola e especias.	Conteñen <b>Gluten</b> . Os alumnos <i>celíacos</i> terán Pasta sen glúten con atún.
	<b>Ensalada de pasta</b>	Ensalada de pasta ecolóxica fervida, con tomate natural, queixo e aceitunas. Aderezado con sal, aceite de oliva e alfábega.	Contén gluten.
	<b>Xamón asado</b>	Xamón asado ao forno con verduras	--
	<b>Lombo á prancha</b>	Lombo de porco á prancha	--
	<b>Patacas dado</b>	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol.	--
	<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 negra no menú

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
<b>LUNS</b> 16	<b>Crema de cabaza</b>	Crema de verduras elaborado con patacas, porros, cenorias e cabaza cociñadas ao vapor.	--
	Chícharos con xamón	Chícharos fervidos refogados con xamón serrano	--
	<b>Hamburguesa á prancha</b>	Hamburguesa fresca, mixta de porco e tenreira, cociñada á prancha.	Contén <b>Sulfitos</b> . Pode conter trazas de <b>apio</b> .
	Costeleta con pisto	Costeleta de porco á prancha con pisto (cebola, tomate, berenxena e pemento)	--
	<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>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>MARTES</b> 17	<b>Sopa de polo e fideiños</b>	Caldo de polo, con porros, cenorias, cebola e fideiños ecolóxicos.	Contén <b>glúten</b> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	Menestra con allada	Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e pementon doce.	Conten <b>glúten</b> (almidón) e <b>soia</b> .
	<b>Pescada á romana</b>	Filete de pescada empanada con pan rallado e frito en aceite de xirasol.	Contén <b>glúten e ovo</b> . Os alumnos celíacos e alérxicos ao ovo terán salmón á crema. Contén <b>peixe</b> . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán filete de peituga de polo á prancha.
	Salmón á prancha	Filetes de salmón cociñados á prancha.	Contén <b>peixe</b> .
	<b>Patacas ao vapor</b>	Patacas frescas cociñadas ao vapor	--
	<b>logur (e froita variada)</b>	logur 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 tomar postres de soia o froita.
<b>MÉRCORES</b> 18	<b>Lentellas estufadas</b>	Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria, tomate e chourizo.	--
	Garavanzos refogados	Garavanzos fervidos e refogados con allo e bacón.	--
	<b>Tortilla de patacas</b>	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado e patacas fritidas	Contén <b>ovo</b> . Os alumnos alérxicos ao ovo, terán filete de terniera á prancha.
	Revolto de xamón	Revolto elaborado con ovo líquido pasteurizado e xamón york.	
	<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 distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>XOVES</b> 19	<b>Arroz con luras</b>	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos, pementos, luras en dadinhos, e cúrcuma.	Contén <b>moluscos-crustáceos</b> . Os alumnos alérxicos comerán a ensalada de arroz
	<b>Ensalada variada</b>	Leitugas variadas, tomate, cenoria, cebola. Pode conter atún, queixo, xamón, brotes de soia... Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Pode conter <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> <b>glúten, peixe, ovo e soia</b> . O vinagre contén <b>sulfitos</b> .
	<b>Lombo á prancha</b>	Lombo de porco fresco á prancha	--
	Raxo ao allión	Anaquiños de porco guisados con cebola e allo.	--
	<b>Champiñons refogados</b>	Champiñons refogados con aceite de xirasol e allo.	
	<b>Froita en xarope (e froita fresca variada)</b>	Froita (pexego, piña o pera) en xarope.	--
<b>VENRES</b> 20	<b>Xudías verdes refogadas</b>	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite e pementón	--
	Crema de espinacas	Crema verde de patacas, porros, xudías verdes e espinacas.	--
	<b>Polo asado</b>	Polo asado ao forno.	--
	Filete de polo a crema	Filete de polo a prancha en salsa (cebola, allo e nata)	Contén <b>lactosa</b> . Os intolerantes ou alérxicos a lactosa comerán filete de polo a prancha.
	<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...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS
<b>LUNS</b> 23	<b>Crema de verduras</b>	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 <b>peixe</b> . Contén <b>soia, ovo e sulfitos</b> .
	<b>Escalopíns á crema de queixo</b>	Escalopíns á prancha con salsa de queixo.	Contén <b>leite e derivados lacteos (lactosa)</b> Os alumnos alérxicos comerán lombo.
	Lombo adoubado á prancha	Lombo de porco adoubado á prancha.	Contén <b>soia</b> .
	<b>Patacas dado</b>	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol.	--
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>MARTES</b> 24	<b>Arroz á milanesa</b>	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos e pementos.	--
	Sopa de arroz	Caldo de polo con verduras e arroz.	--
	<b>Tortilla de patacas e cabaciña</b>	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabaciña.	Contén <b>ovo</b> . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán filete de polo á prancha
	Revolto de chourizo	Revolto elaborado con ovo líquido pasteurizado e anaquiños de chourizo.	
	<b>Ensalada variada</b>	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <b>sulfitos</b> .
	<b>Froita variada</b>	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
<b>MÉRCORES</b> 25	<b>Macarróns con queixo gratinados</b>	Macarróns ecolóxicos gratinados ao forno con queixo e salsa de tomate.	Conteñen <b>glúten e derivados lacteos</b> . Os alumnos <b>celiacos</b> terán Pasta SEN glúten e os intolerantes á lactosa, pasta con tomate sen queixo
	Espiráis á carbonara	Espiráis fervidas e salseadas con beicon refogado e nata.	Conten <b>glúten, leite e derivados lacteos</b> .
	<b>Limanda empanada</b>	Filete de limanda empanado con pan ralado, ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol.	Contén <b>peixe, gluten e ovo</b> . Os alumnos celiacos ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de tenreira á prancha
	Pescada en salsa verde	Filete de pescada ao forno con salsa (fariña, allo, cebola, perexil, caldo de peixe)	Contén <b>gluten e peixe</b> .
	<b>Patacas fritidas</b>	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	<b>logur ecolóxico (e froita variada)</b>	logur ecolóxico de Danone	Contén <b>lactosa</b> . Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.
<b>XOVES</b> 26	<b>Lentellas primaveira</b>	Ensalada de lentellas fervidas, con vinagreta de cebola, pemento roxo e verde, aceite de oliva e vinagre.	Contén <b>sulfitos</b> (vinagre).
	Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate, cenoria, cebola. Pode conter atún, queixo, xamón... Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	Pode conter <b>leite e derivados lacteos (lactosa) gluten, peixe e ovo</b> . Contén <b>soia</b> . O vinagre contén <b>sulfitos</b> .
	<b>Guiso de polo</b>	Guiso de anaquiños de polo con allo, cebola, tomate, cenoria, con caldo de polo caseiro.	
	Filete de polo ao curry	Filete de polo á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias) e curry.	--
	<b>Patacas ao vapor</b>	Patacas frescas cociñadas 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 celiacos terán sopa con pasta sen glúten.
	Ensalada alemana	Patacas en dados cocidas, con cebola, tomate, comgombriños, salchichas frankfurt e maionesa.	Contén <b>soia</b> (o frankfurt) e <b>ovo e soia</b> (a maionesa)
	<b>Albóndegas á xardineira</b>	Albóndegas mixtas guisadas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén <b>soia e sulfitos</b> . Os alumnos alérxicos comerán lombo á prancha.
	Costeleta á prancha	Costeleta de porco á prancha con pisto (cebola, tomate, berenxena e pemento)	--
	<b>Arroz pilaf</b>	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
	<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>