

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 1		FESTIVO	
MARTES 2	Macarróns á napolitana	Pasta fervida con sofrito de tomate, cebola, allo e especias.	Conteñen gluten . Os alumnos celíacos terán Pasta SEN glúten.
	Pescada á romana	Filete de pescada rebozado con fariña e ovo, frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén peixe, ovo e gluten . Os alumnos celíacos e/ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de tenreira á prancha.
	Brócoli ao vapor	Brócoli cociñado ao vapor aderezado con aceite de oliva.	--
	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.
MÉRCORES 3	Sopa de polo con fideos	Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, porros, cenorias, cebola e pasta ecolóxica.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa de pasta sen glúten.
	Polo asado	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
	Patacas guisadas	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenoiras, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 4	Xudías verde refogadas	Xudías cociñadas ao vapor e refogadas con allo, aceite de oliva e pemento doce.	--
	Hamburguesa	Hamburguesa fresca, mixta de porco e tenreira, cociñada á prancha.	Contén Sulfitos . Pode conter apio .
	Patacas dado	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 5	Arroz integral con tomate	Arroz integral cociñado ao forno con cebola e allo, con sofrito de tomate.	--
	Raxo refogado	Raxo de porco refogado con cebola e allo.	--
	Champiñons refogados	Champiñons refogados con aceite de oliva e allo.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 8	Espiráis refogados con verduras	Espiráis fervidos e refogados con (cebola, allo, cenoria e cabaciña, aceite de oliva e cúrcuma.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
	Limanda empanada	Filete de limanda rebozado con fariña, ovo e pan relado, frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén peixe, ovo e gluten . Os alumnos celíacos e/ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de tenreira á prancha.
	Menestra refogada	Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e pementon doce.	--
	logur (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Hai sempre postres de soia o froita.
MARTES 9	Garabanzos estufados	Garabanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
	Escalopíns en salsa	Escalopíns de porco fresco cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).	--
	Champiñons refogados	Champiñons refogados con aceite de oliva e allo.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES 10	Crema de cabaza	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cenorias e cabaza.	--
	Xamonciños de polo guisados	Xamonciños de polo guisados con sofrito de verduras (cebolla, allo, tomate e pemento vermello e verde)	Pode conter sulfitos .
	Patacas dado	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 11	Arroz á milanesa	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos e pementos.	--
	Tortilla de patacas	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabaciña.	Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo comerán filete de polo á prancha
	Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén sulfitos .
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 12	Brocoli con allada	Brocoli cocido ao vapor con allada (aceite de oliva, allo e pemnto doce)	--
	Guiso de carne con fideos	Guiso de anaquiños de porco con allo, cebola, tomate, cenoria, e fideos.	Contén gluten . Os alumnos celíacos comerán o mesmo guiso con pasta sen gluten.
	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 intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 15	Sopa de polo e estreliñas	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoria, porro, cebola e estreliñas.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	Albóndegas á xardinera	Albóndegas mixtas guisadas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén glúten, ovo, leite e derivados do leite (lactosa) Contén sulfitos . Os alumnos alérxicos comerán lombo á prancha.
	Patacas guisadas	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenoiras, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 16	Lentellas estufadas	Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	Pode conter trazas de gluten . Os alumnos celíacos comerán garabanzos estufados.
	Luras á andaluza	Luras rebozada con fariña fritidas en aceite de xirasol.	Contén crustáceos e gluten . Os intolerantes/alérxicos comerán filete de tenreira á prancha.
	Patacas ao vapor	Patacas frescas cociñadas ao vapor e aderezadas con aceite de oliva.	--
	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 intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.
MÉRCORES 17	Macarróns integráís á napolitana	Maccarróns integráís fervidos con sofrito de tomate, cebola e especias	Conteñen Glúten . Os alumnos celíacos terán Pasta SEN glúten.
	Filete de polo en salsa	Filetes de peituga de polo cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias e tomate).	--
	Xudías verdes refogadas	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite e pementón	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 18	Paella	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos, pementos, luras en dadiños, mexillóns e cúrcuma.	Contén moluscos-crustáceos . Os alumnos alérxicos comerán a Arroz tres delicias
	Guiso de tenreira con patacas champiñóns	Guiso de carne de tenreira, cebola, cenoria, pemento, tomate e champiñóns.	Pode conter sulfitos .
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 19	Crema de cabaciña	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros e cabaciña.	--
	Pescada á romana	Filete de pescada rebozado con fariña, ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén peixe, gluten e ovo . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de tenreira á prancha.
	Patacas dado	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol alto oléico.	--
	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 intolerantes/alérxicos a lactosa poden escoller entre postres de soia o froita.

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 22	Sopa de cocido	Sopa de fideiños en caldo de cocido (espinazo salado, polo, repolo, unto...)	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	Redondo de pavo estufado	Redondo de pavo guisado con sofrito de verduras (cebola, allo, cenoria, pemento e tomate)	Contén leite e soia . Pode conter sulfitos . Os alumnos alérxicos comerán filete de pavo á prancha.
	Patacas guisadas	Patacas frescas guisadas con aceite de oliva, cenoiras, porros, cebola e tomate, con cúrcuma.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 23	Garavanzos con acelgas	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e acelgas.	--
	Tortilla de patacas e xamón	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e xamón york.	Contén ovo e soia . Os alumnos alérxicos comerán filete de polo á prancha.
	Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén sulfitos .
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES 24	Arroz campesino	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes, e xamón	--
	Limanda rebozada	Filete de pescada rebozado con fariña, ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol.	Contén peixe, gluten e ovo . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de tenreira á prancha
	Brócoli ao vapor	Brócoli cocido ao vapor.	--
	logur (e froita variada)	logur 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 tomar postres de soia o froita.
XOVES 25	Espaguetis ecolóxicos á carbonara	Pasta ecolóxica fervida con salsa carbonara (elaborada con bacon e nata)	Conteñen Gluten e lactosa/Prod. Lacteo . Os alumnos <i>celíacos</i> terán Pasta sen glúten. Os alérxicos/intolerantes a lactosa ou proteína da leite de vaca, comerán a pasta con tomate.
	Polo ao allño	Xamonciños de polo con allo asados ao forno.	--
	Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén sulfitos.
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, madarina...	--
VENRES 26	Crema de verduras	Crema de verduras frescas, fervidas e trituradas: patacas, porros, cebolas, cabaciña, cenorias e acelgas.	--
	Escalopíns á crema	Escalopíns de porco á prancha con salsa (cebola, allo e nata).	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Os alérxicos comerán escalopíns á prancha.
	Arroz pilaf	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 29	Sopa minestrone	Sopa elabora con porros, cebola e cenorias triturados e pasta ecolóxica.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen glúten.
	Xamón asado	Xamón asado ao forno con verduriñas (cebola, allo, cenoria, pemento).	Pode conter soia e sulfitos .
	Menestra refogada	Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e pementon doce.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas distintas. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, madarina...	--
MARTES 30	Fabas estufadas c/verduras	Fabas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria, acelgas e chourizo.	--
	Tortilla de patacas e cabaciña	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabaciña.	Contén ovo . Os alumnos alérxicos comerán filete de polo á prancha.
	Ensalada variada	Leitugas variadas, tomate e cebola. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén sulfitos .
	logur (e froita variada)	logur 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 tomar postres de soia o froita.