

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 3	Sopa de verduras e pasta	Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, porros, cenorias, cebola e pasta ecolóxica.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa de pasta sen glúten.
	Escalopíns á crema	Escalopíns á prancha con salsa de queixo (cebola, nata e queixo).	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...	--
MARTES 4	Crema de cabaciña	Crema de verduras frescas e fervidas: patacas, porros, cebolas e cabaciña.	--
	Tortilla de patacas e xamón	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e xamón york.	Contén ovo e soia . Os alérxicos ao ovo comerán filete de polo á prancha, e os alérxicos a soia tortilla sen xamón.
	Ensalada variada	Leitugas variadas e tomate. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén sulfitos .
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES 5	Fabas estufadas con verduras	Fabas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria, acelgas e chourizo.	--
	Pescada á andaluza	Filetes de pescada efariñados e fritos en aceite de xirasol alto oléico.	Contén peixe e glúten . Os alumnos alérxicos ao peixe terán filete de tenreira á prancha. Os alumnos celíacos, pescada á prancha.
	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...	--
XOVES 6	Xudías verdes refogadas	Xudías cociñadas ao vapor e refogadas con allo, aceite de oliva.	--
	Xamón asado	Xamón asado no seu jugo ao forno con verduras variadas.	--
	Pasta ecolóxica refogada	Pasta fervida e refogada con aceite de oliva	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
	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.
VENRES 7	Arroz integral con tomate	Arroz integral cociñado ao forno con cebola e allo, con sofrito de tomate natural.	--
	Filete de polo á prancha con salsa de verduras	Filete de polo cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias).	--
	Menestra ao vapor	Menestra de verduras cocida ao vapor	--
	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 10	Sopa minestrone	Sopa elabora con porros, cebola e cenorias triturados e pasta ecolóxica.	Contén <u>glúten</u> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen glúten.
	Albóndegas á xardinera	Albóndegas mixtas guisadas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén <u>glúten, ovo, leite e derivados do leite (lactosa)</u> Contén <u>sulfitos</u> . Os alumnos alérxicos comerán lombo á prancha.
	Patacas fritidas	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...	--
MARTES 11	Espiráis a boloñesa	Espiráis ecolóxicos fervidos, aderezados con salsa boloñesa (tomate, cebola e carne picada mixta)	Contén <u>glúten</u> . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
	Limanda á romana	Filete de limanda rebozado con fariña e ovo, frito en aceite de xirasol alto oléico.	Contén <u>peixe, ovo e gluten</u> . Os alumnos celíacos e alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de tenreira á prancha.
	Cenorias baby ao vapor	Cenorias baby cociñadas ao vapor	--
	logur (e froita variada)	logur de Danone de sabores variados. Hai sempre froita fresca variada.	Contén <u>leite e derivados lacteos (lactosa)</u> Hai sempre postres de soia o froita.
MÉRCORES 12	Lentellas primavera	Lentellas estufadas con allo, cebola, cenoria, tomate e loureiro.	--
	Polo guisado	Polo guisado con verduras (cebola, tomate, pemento)	--
	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...	--
XOVES 13	FESTIVO		
VENRES 14	NON LECTIVO		

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRXENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 17	FESTIVO		
MARTES 18	Arroz á milanesa	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos e pementos.	--
	Tortilla de patacas e cabaciña	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 e tomate. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén sulfitos .
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES 19	Macarróns ecolóxicos á napolitana	Pasta ecoloxica fervida con sofrito de tomate, cebola e especias	Conteñen Glúten . Os alumnos celíacos terán Pasta SEN glúten.
	Salmón rebozado	Filete de salmón 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 salmón á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de tenreira á prancha
	Xudías verdes refogadas	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite e pementón	--
	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.
XOVES 20	Sopa de polo e fideiños	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoura, porro, cebola e fideiños ecolóxico.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	Escalopíns á prancha	Escalopíns frescos de porco á prancha.	--
	Millo ao vapor	Millo cociñado ao vapor aderezado con aceite de oliva.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 21	Crema de verduziñas	Crema elaborada con verduras frescas: patacas, porros, cenorias, cabaciñas e acelgas.	
	Polo asado	Xamonciños de polo asados no forno con aceite e allo.	--
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 24	Sopa de cocido	Sopa de fideiños en caldo de cocido (espinazo salado, polo, repolo, unto...)	Contén <u>gluten</u> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	Luras á andaluza	Luras rebozada con fariña fritidas en aceite de xirasol.	Contén <u>crustaceos e gluten</u> . Os intolerantes/alérxicos comerán filete de tenreira á prancha.
	Ensalada de tomate	Ensalada de leituga e tomate aderezada con aceite de oliva e sal.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MARTES 25	Crema de cabaza	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cenorias e cabaza.	--
	Filete de polo ao curry	Filete de polo cociñado á prancha con salsa de verduras (cebolla, porros, allo, cenorias) e curry.	--
	Pasta ecolóxica refogada	Pasta fervida e refogada con aceite de oliva	Contén <u>glúten</u> . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES 26	Garabanzos estufados	Garabanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
	Tortilla de patacas	Tortilla elaborada con ovo líquido pasteurizado, patacas frescas.	Contén <u>ovo</u> . Os alérxicos ao ovo comerán filete de polo á prancha.
	Ensalada variada	Leitugas variadas e tomate. Aderezado con sal, aceite de oliva e vinagre.	O vinagre contén <u>sulfitos</u> .
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 27	Arroz campesino	Arroz con cebola, allo, cenorias, pementos, xudías verdes, e xamón	--
	Pescada á romana	Filete de pescada rebozado con fariña, ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol.	Contén <u>peixe, gluten e ovo</u> . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Os alérxicos ao peixe comerán filete de tenreira á prancha
	Brocoli ao vapor	Brocoli cocido ao vapor.	--
	Iogur (e froita variada)	Iogur 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 tomar postres de soia o froita.
VENRES 28	Espaguetis ecolóxicos con tomate	Pasta ecolóxica fervida con sofrito de tomate e cebola.	Conteñen <u>Gluten</u> . Os alumnos <i>celíacos</i> terán Pasta sen glúten..
	Guiso de tenreira con verduras e champiñóns	Guiso de carne de tenreira, cebola, cenoria, pemento, tomate e chícharos, con champiñóns.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 31	Sopa de verduras e estrliñas	Sopa elabora con verduras (porros, cebola, cenorias, cabacín e tomate) con estreliñas.	Contén <u>glúten</u> . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen glúten.
	Milanesa	Filete de xamón de porco, empanado con fariña, ovo e pan relado. Fritido en sartén con aceite de xirasol.	Contén <u>ovo</u> e <u>gluten</u> . Os alérxicos ao ovo ou celíacos comerán o filete á prancha.
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de xirasol.	--
	Natillas (e froita variada)	Danet Danone. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén <u>leite e derivados lacteos (lactosa)</u> Os alumnos intolerantes/alérxicos a lactosa poden tomar postres de soia o froita.