

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
XOVES 1	Sopa de polo con verduras e estreliñas	Sopa elaborada con caldo de polo caseiro, porros, cenorias, cebola e pasta ecolóxica.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa de pasta sen glúten.
	Xamón asado	Xamón asado ao forno con verduriñas	--
	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...	--
VENRES 2	Garavanzos estufados	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
	Pescada á andaluza	Filete de pescada rebozado con fariña e frito en aceite de xirasol.	Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán peituga de polo. Contén gluten . Os alumnos celíacos comerán pescada á prancha.
	Ensalada de tomate	Leituga, tomate e cebola. 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...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 5	Crema de cabaza	Crema de verduras frescas elaborado con patacas, porros, cenorias e cabaza.	--
	Albóndegas á xardinera	Albóndegas mixtas guisadas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén glúten, ovo, leite e derivados do leite (lactosa) . Pode conter sulfitos . Os alumnos alérxico comerán lombo á prancha.
	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 a disposición dos alumnos.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Intolerantes /alérxicos poden escoller entre postres de soia o froita.
MARTES 6	Sopa minestrone	Sopa elabora con porros, cebola e cenorias triturados e pasta ecolóxica.	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen glúten.
	Xamonciños de polo ao forno	Xamonciños de polo forneados con allo e aceite de oliva.	--
	Patacas dado	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES 7	Lentellas a rioxana	Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
	Escalopíns en salsa de verduras	Filete de xamón á prancha con salsa de verduras (cebola, porros, cenorias, pemento roxo e tomate)	--
	Salteado de champiñóns	Salteado de patacas frescas cortadas en anaquiños e champiñóns, con allo e aceite de oliva.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 8	Macarróns integrais a boloñesa	Macarróns integrais fervidos, aderezados con salsa boloñesa (tomate, cebola e carne picada mixta)	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
	Limanda empanada	Filete de limanda empanado con pan ralado, ovo líquido pasteurizado e frito en aceite de xirasol.	Contén peixe, gluten e ovo . Os alumnos celíacos ou alérxicos ao ovo comerán limanda ao forno.
	Menestra refogada	Verduras variadas cociñadas ao vapor e refogadas con aceite de oliva, allo e pementon doce.	--
	Froita en xarope	Froita (pexego, piña ou pera) en xarope.	--
VENRES 9	Arroz con luras	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos, pementos, luras en dadiños, e cúrcuma.	Contén moluscos-crustáceos . Os alumnos alérxicos comerán a arroz á milanesa.
	Tortilla de patacas e cabaciña	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e cabaciña.	Contén ovo . Os alumnos alérxicos comerán filete de terniera 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...	--

DÍA	PRATO	PREPARACIÓN	DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS Según reglamento 1169/2011
LUNS 12	FESTIVO		
MARTES 13	Fabas estufadas	Alubias estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
	Pescada á romana	Filete de pescada empanada con pan rallado e frito en aceite de xirasol.	Contén gluten e ovo . Os alumnos celíacos e alérxicos ao ovo comerán pescada á prancha. Contén peixe . Os alérxicos ao peixe comerán lombo á prancha.
	Patacas e brocoli ao vapor	Patacas frescas e brocoli cociñadas 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.
MÉRCORES 14	Arroz con tomate	Arroz cociñado ao forno, con sofrito de tomate, cebola e allo.	--
	Tortilla de patacas e xamón	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas e anaquiños de xamón cocido.	Contén ovo . Os alérxicos ao ovo comerán filete de polo á prancha. O xamón pode conter soia .
	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...	--
XOVES 15	Sopa de polo e fideiños	Sopa elaborada con caldo de polo casero, cenoria, porro, cebola e fideiños ecolóxico.	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	Hamburguesa con tomate	Hamburguesa fresca, mixta de porco e tenreira, cociñada á prancha e con salsa de tomate frito.	Contén Sulfitos . Pode conter apio .
	Patacas dado	Patacas frescas en cubos fritidas en aceite de xirasol.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 16	Xudías verdes refogadas	Xudías verdes ao vapor refogadas con aceite e pementón	--
	Luras á andaluza	Luras rebozada con fariña fritidas en aceite de xirasol.	Contén crustaceos e gluten . Os intolerantes/alérxicos comerán filete de tenreira á prancha.
	Pasta ecolóxica refogada	Pasta ecolóxica fervida e refogada con aceite de oliva	Contén glúten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten
	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 19	Macarróns ecolóxicos a boloñesa	Macarróns ecolóxicos fervidos, aderezados con salsa boloñesa (tomate, cebola e carne picada mixta)	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten.
	Caldeirada de bacallau	Filete de bacallau fervido con allada e pementón.	Contén peixe . Os alumnos alérxicos comerán filete de polo á prancha.
	Patacas ao vapor	Patacas frescas cociñadas ao vapor	--
	Natillas	Natillas de Danone de vainilla/chocolate. Hai sempre froita fresca variada a disposición dos alumnos.	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Hai sempre postres de soia o froita.
MARTES 20	Sopa de cocido	Sopa de fideños en caldo de cocido (espinazo salado, polo, repolo, unto...)	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán sopa con pasta sen gluten.
	Escalopíns á crema de queixo	Escalopíns á prancha con salsa de queixo (cebola, nata e queixo).	Contén leite e derivados lacteos (lactosa) Os alérxicos comerán escalopíns á prancha.
	Patacas fritidas	Patacas frescas fritidas en aceite de alto oléico.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
MÉRCORES 21	Garavanzos con acelgas	Garavanzos estufados con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e acelgas.	--
	Guiso de tenreira con patacas guisadas	Guiso de carne de tenreira, cebola, cenoria, pemento, tomate e chícharos.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
XOVES 22	Arroz integral campesino	Arroz integral guisado con cebola, allo, cenorias, chícharos, pementos e xamón york.	O xamón york contén soia .
	Salmón á crema	Filetes de salmón cociñados ao forno, con salsa branca (cebola, caldo de peixe e fariña de millo con un toque de nata).	Contén peixe e lactosa . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán un filete de polo á prancha. Os alérxicos a lactosa, guiso de luras.
	Xudías verdes e patacas ao vapor	Xudías verdes e patacas frescas cociñadas ao vapor.	--
	Iogur (e froita variada)	Iogur 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.
VENRES 23	Crema de cabaciña	Crema de verduras frescas, fervidas e trituradas: patacas, porros, cebolas e cabaciña.	--
	Xamonciños de polo guisados	Xamonciños de polo guisados con sofrito de verduras (cebolla, allo, tomate e pemento vermello e verde)	--
	Pasta ecolóxica refogada	Pasta ecolóxica fervida e refogada con aceite de oliva	Contén gluten . Os alumnos celíacos terán pasta sen gluten
	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 26	Lentellas estufadas	Lentellas estufadas con costela e/o espinazo de porco salado, cebola, cenoria e chourizo.	--
	Tortilla de patacas e cebola	Tortilla elabora con ovo líquido pasteurizado, patacas frescas e cebola.	Contén ovo . Os alumnos alérxicos ao ovo, terán filete de tenreira 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...	--
MARTES 27	Crema de verduras	Puré de verduras frescas: patacas, porros, cebolas, cenorias, cabaciñas e acelgas.	--
	Polo asado	Polo asado ao forno.	--
	Arroz pilaf	Arroz cocido ao forno con allo e cebola.	--
	Froita en xarope (e froita fresca variada)	Froita (pexego, piña o pera) en xarope.	--
MÉRCORES 28	Canelóns de carne	Canelóns de carne con salsa bechamel e gratinados ao forno	Contén glúten e lactosa . Pode conter ovo , crustáceos , moluscos , peixe , soia , froitos secos , apio e mostaza . Os alumnos alérxicos comerán pasta (ou pasta sen glúten) con tomate.
	Pescada rebozada	Filete de pescada empanada con pan rallado e frito en aceite de xirasol.	Contén gluten e ovo . Os alumnos celíacos e alérxicos ao ovo terán salmón á crema. Contén peixe . Os alumnos alérxicos ao peixe comerán filete de peituga de polo á prancha.
	Patacas ao vapor	Patacas frescas cociñadas 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 29	Crema de cabaza	Puré de verduras elaborado con patacas, porros, cenorias e cabaza	--
	Albóndegas á xardineira	Albóndegas mixtas guisadas con salsa de tomate, cenoria e chícharos.	Contén soia e sulfitos . Os alumnos alérxicos comerán lombo á prancha.
	Patacas guisadas	Patacas frescas guisadas con cebola, allo e tomate.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--
VENRES 30	Paella	Arroz con cebola, allo, cenorias, chícharos, pementos, luras en dadiños, mexillóns e cúrcuma.	Contén moluscos-crustáceos . Os alumnos alérxicos comerán a Arroz á milanesa.
	Redondo de pavo estufado	Redondo de pavo guisado con sofrito de verduras (cebola, allo, cenoria, pemento e tomate)	Contén leite e soia . Os alumnos alérxicos comerán filete de pavo á prancha.
	Champiñons refogados	Champiñons refogados con aceite de xirasol e allo.	--
	Froita variada	Mínimo 4 froitas frescas diarias distintas a escoller. Mazá, pera, lanranxa, plátano, kiwi, mandarina...	--