



CEIP PLURILÍNGÜE DA RAMALLOSA

FICHA TÉCNICA. INGREDIENTES DOS MENÚS



1º PRATO	ARROZ TRES DELICIAS	arroz, allo, sal, aceite, ovo, xamón, chícharos	
1º PRATO	BOLICOS SALGADOS	fariña, sal, ovos, atún, aceite	
1º PRATO	BRÉCOL AO VAPOR / BRÉCOL REFOGADO	Brécol, sal, allo, aceite	
1º PRATO	BROCHETAS DE TOMATE, QUEIXO, OLIVAS	pan de molde, tomate, queixo, olivas	
1º PRATO	CALDO	carne de tenreira, polo, porco, fabas, patacas, verduras, chourizo, unto, sal	
1º PRATO	COLIFLOR Á GALEGA/ COLIFLOR Á GALEGA	coliflor, sal, allo, aceite/pimentón	
1º PRATO	COLIFLOR GRATINADA	coliflor, sal, aceite, allo, queixo	
1º PRATO	CREMA DE CABACIÑA	cabaciña, porro, cebola, sal, aceite, pataca, caldo de carne (tenreira, polo, porco)	
1º PRATO	CREMA DE CENOIRA	cenoira, porro, sal, aceite, pataca, caldo de carne (tenreira, polo, porco)	
1º PRATO	CREMA DE VERDURAS	cenoira, porro, sal, aceite, pataca, repolo, calabacín, caldo de carne (tenreira, polo)	
1º PRATO	EMPANADA CARNE OU ATÚN	fariña, sal, cebola, aceite, pementón, atún ou carne (raxo)	
1º PRATO	ENSALADA DE ARROZ	arroz, sal, aceite, vinagre, ovo, atún ou xamón, xudías, olivas	
1º PRATO	ENSALADA DE PASTA	pasta, ovos, atún, olivas, millo, sal, aceite, vinagre, aurego (opcional)	
1º PRATO	ENSALADIÑA RUSA	patacas, cenoiras, ovos, chícharos, atún, aceite, vinagre, sal, mahonesa	
1º PRATO	ENTREMESES VARIADOS	distintos fiambres e embutidos	

FICHA TÉCNICA. INGREDIENTES DOS MENÚS



1º PRATO	ESPINACAS CON XAMÓN E RUSTRIDO	espinacas, sal,aceite, allo, xamón, pementon	
1º PRATO	ESPINACAS REFOGADAS	espinacas, sal, cebola, aceite, allo	
1º PRATO	FABADA	fabas, carne de tenreira, polo, cebola, allo, cenoira, pementos, porro, calabacín, pataca.	
1º PRATO	FABADA CON CHOURIZO	fabas, chourizo, patacas, sal, aceite, carne de porco (costela)	
1º PRATO	FABAS CON AMEIXAS	fabas, ameixas, patacas, sal, aceite, allo, cebola, porro	
1º PRATO	LAGOSTINOS "ORLY"	lagostinos, sal, aceite, fariña, leite	
1º PRATO	LENTELLAS CON CHOURIZO	lentellas, aceite, sal, allo porro, carne tenreira, polo , arroz, chourizo	
1º PRATO	LENTELLAS VEXETAIS	lentellas, aceite, sal, cebola, pemento, cenoira, allo porro, carne tenreira, polo , porco, arroz	
1º PRATO	MELÓN CON XAMÓN	melón, xamón serrano	
1º PRATO	OVOS RECHEOS (1)	ovo, atún, aceite, sal, limón,	
1º PRATO	OVOS RECHEOS (2)	ovo, atún, sal, leite, fariña, mantequilla	
1º PRATO	POTAXE DE GARAVANZOS	garavanzos, carne de tenreira, polo,chourizo, sal, aceite, cebola, porro, cenoira, tomate	
1º PRATO	REPOLO COCIDO	repolo, sal, aceite, allo	
1º PRATO	SOPA CUSCÚS	carne: tenreira, polo, porro, sal, pasta, cenoria, cebola	
1º PRATO	SOPA DE ESTRELAS	carne: tenreira, polo, porco, sal, cebola, cenoria, pasta	
1º PRATO	SOPA DE FIDEOS	carne: tenreira, polo, porco, sal, verduras, pasta	
1º PRATO	SOPA DE LETRAS	pasta, polo, tenreira, sal, porro, cenoira	
1º PRATO	SOPA DE TROPEZÓNS	pasta, polo, tenreira, sal	
1º PRATO	SOPA DE VERDURAS	repolo, calabacín, porro, xudías, fideos, caldo limpo, sal, aceite	

FICHA TÉCNICA. INGREDIENTES DOS MENÚS



1º PRATO	XOUBIÑAS CON TOMATE	xoubiñas en conserva, tomate, sal, aceite, vinagre		
1º PRATO	XUDÍAS FRESCAS / CON ALLADA / CON CHOURIZO	xudías, sal, aceite, allo, cebola, pementón / chourizo		
2º PRATO	ALBÓNDIGAS / CON ARROZ	carne porco/tenreira, allo, aceite, cebola, fariña, sal, ovo, pementos/ arroz		
2º PRATO	ARROZ Á CUBANA	arroz, sal, aceite, salsa de tomate, ovos		
2º PRATO	ARROZ CON BACALLAO	bacallao, arroz, aceite, caldo de pescado, cebola, pemento		
2º PRATO	ARROZ CON CARNE	arroz, cebola, allo, cenoria, pementos, sal, aceite, carne: tenreira/porco		
2º PRATO	ARROZ CON CHIPIRÓNS	arroz, hortalizas, sal, colorante, chipiróns		
2º PRATO	ARROZ CON RAPE E LANGOSTINOS	rape, langostinos, arroz, verduras, caldo de pescado, allo, colorante		
2º PRATO	ATÚN GUISADO CON CHÍCHAROS	atún, patacas, chícharos, sal, aceite, allo, cebola, cenoiira, pementos		
2º PRATO	BACALLAO AO FORNO	bacallao, sal, aceite, fariña, pataca, cebola, allo, prexel		
2º PRATO	BACALLAOS EN SALSA CON PATACAS PANADEIRA	bacallao, caldo de peixe, sal, aceite, fariña, pataca, cebola		
2º PRATO	BACALLAOS REBOZADOS	bacallaos (lirios), ovo, fariña, sal, aceite		
2º PRATO	BISTÉ DE POLO Á PRANCHA CON VERDURAS	polo, pirixel, allo, verduras, aceite, sal		
2º PRATO	CARNE AO CALDEIRO	carne de tenreira, sal, aceite, pimentón		
2º PRATO	CARNE ESTOFADA	carne de tenreira, sal, aceite, allo, cebola, porro, pementos, cenoria, chícharos, patacas		
2º PRATO	CHIPIRÓNS	chipiróns, fariña, ovo, sal, aceite		
2º PRATO	CHOPO GUISADO CON PATACAS	chopo, sal, aceite, hortalizas, chícharos, patacas		
2º PRATO	CHURRASCO, CRIOLLO E PATACAS	costela de porco, sal, allo, aceite, chourizo criollo, patacas		
2º PRATO	COCIDO	carne de porco e tenreira, garavanzos, verduras (grelos ou repolo), chourizo, patacas, sal		

FICHA TÉCNICA. INGREDIENTES DOS MENÚS



2º PRATO	COSTELETA DE PORCO ESTOFADA	costeleta de porco, allo, sal, fariña, hortalizas, caldo de carne limpo	
2º PRATO	ESPAGUETES Á BOLOÑESA	espaguetes, carne de tenreira, aceite, tomate, allo, cebola, cenoura, ourego, sal	
2º PRATO	FIDEOS CON AMEIXAS	fideos, ameixas, allo, cebola, pemento, tomate, sal, aceite, especias	
2º PRATO	FIDEOS CON CARNE	fideos, allo, cebola, pementos, porro, sal, aceite, cenoria, carne: tenreira/porco	
2º PRATO	HAMBURGUESA CON PATACAS	carne de tenreira, aceite, ovo, sal, allo, especias, patatas	
2º PRATO	LASAÑA	obleas, leite, sal, pementa, fariña, tenreira, allo, aceite, tomate, cebola, cenoura	
2º PRATO	LINGUADO EN SALSA DE PORROS	linguado, sal, aceite, fariña, porros, fumet	
2º PRATO	LINGUADO REBOZADO	linguado, sal, aceite, fariña, ovo	
2º PRATO	MACARRÓNS CON ATÚN	pasta, sal, aceite, allo, atún, tomate	
2º PRATO	MACARRÓNS CON CARNE	pasta, sal, aceite, allo, carne, cenoura, cebola, pemento, tomate	
2º PRATO	MACARRÓNS CON PAVO E VERDURAS	pasta, sal, aceite, allo, pavo, verduras	
2º PRATO	MILANESA CON PATACAS	xamón, sal, aceite, fariña, ovo, pan relado, patatas	
2º PRATO	PAELLA	arroz, coello, sal, aceite, marisco, cenoura, allo, cebola, pementos	
2º PRATO	PASTA SALTEADA CON PORRO E SALMÓN	pasta, sal, aceite, allo, porros, salmón	
2º PRATO	PAVO ESTOFADO CON PATACAS E COGOMELOS	pavo, sal, allo, aceite, cogomelos, patatas, cebola, cenoura, pementos	
2º PRATO	PEITUGA DE PAVO	pavo, sal, allo, aceite, fariña, ovo	
2º PRATO	PEITUGA DE POLO CON PATACAS	polo, sal, allo, aceite, prixel, patatas	
2º PRATO	PEIXE FRESCO	peixe fresco, aceite, sal, fariña, ovo	
2º PRATO	PERNIL DE POLO Á LARANXA	polo, sal, aceite, laranxa, cebola	

FICHA TÉCNICA. INGREDIENTES DOS MENÚS



2º PRATO	PESCADA Á ROMANA	pescada, sal, fariña, ovos, aceite	  
2º PRATO	PIZZA	xamón, queixo, tomate, fariña, ovo, ourego	   
2º PRATO	POLO AO FORNO CON COGUMELOS	polo, allo, cebola, limón, sal, aceite, cogumelos, pirixel	
2º PRATO	POLBO Á FEIRA	polbo, sal, aceite, pimentón, pataca	
2º PRATO	RAPE REBOZADO CON ENSALADA	rape, sal, aceite, fariña, ovo,	  
2º PRATO	RAXO Á LARANXA CON PATACAS	raxo, sal, allo, aceite, cebola, pementos, cenoria, laranxa, patacas	
2º PRATO	RAXO Á PRANCHA	raxo, sal, allo, aceite	 
2º PRATO	RICHADA CON PATACAS	Carne de tenreira, sal, aceite, cebola, allo, pementón, pataca	
2º PRATO	ROLO DE PEITUGA EN SALSA	polo, sal, aceite, xamón, fariña, hortalizas	
2º PRATO	SALMÓN AO FORNO CON ARROZ	salmón, sal, aceite, verduras, allo, arroz	 
2º PRATO	SALMÓN Á PRANCHA	salmón, sal, aceite, pementa	
2º PRATO	SANXACOBOS	xamón, queixo, fariña, ovo, pan relado	  
2º PRATO	TORTILLA DE PATACAS / CON CHOURIZO	patacas, ovos, cebola, aceite, sal / chourizo	
2º PRATO	XAMÓN ASADO	xamón de porco fresco, sal, allo, cenoira, pemento, cebola	
2º PRATO	ZANCO DE POLO CON PATACAS	polo, allo, cebola, limón, pementos, patacas, sal, aceite	
2º PRATO	ZORZA CON PATACAS	zorza, sal, aceite, patacas (ou cachelos), pimentón	
A	ENSALADA DE ESPÁRRAGOS, MILLO, SURAMI	leituga, espárragos, millo, surami, vinagre, sal, aceite	 
A	ENSALADA DE LEITUGA	leituga, cebola, vinagre, sal, aceite	
A	ENSALADA DE QUEIXO E FROITA	canónigos, queixo, millo, ananás, noz, mazá	

FICHA TÉCNICA. INGREDIENTES DOS MENÚS



A	ENSALADA DE TOMATE	tomate, cebola, aceite, vinagre, sal	
A	ENSALADA DOCE	canónigos, noz, millo, tomate <i>cherry</i> , aurego, sal, vinagre, aceite	 
A	ENSALADA MIXTA	leituga, tomate, cebola, sal, vinagre, aceite	
A	ENSALADA MIXTA CON ATÚN	leituga, tomate, cebola, sal, vinagre, aceite, atún	
A	ENSALADA MIXTA CON PIÑÓNS	leituga, tomate, cebola, piñóns, sal, vinagre, aceite	
A	ENSALADA VARIADA	leituga, tomate, cebola, espárragos, millo, sal, vinagre, aceite	
A	PEMENTOS DE PADRÓN	pementos de Padrón ou tipo Padrón	
A	PURÉ DE PATACAS	patacas, leite, manteiga, pementa, aceite	
A	TOMATE NATURAL	tomate natural, aceite, vinagre, sal	
POSTRES	BISCOITO	logur, aceite, fariña, azucre, ovos	  