



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

Avda. Grabanxa, 43 Sigüeiro – Oroso 15888
Telf. 881 866202 Fax 881 866206

CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO

ceip.sigüeiro@edu.xunta.es

www.edu.xunta.gal/centros/ceinsigüeiro/

Comedor escolar

CURSO
2019-20

Decembro

DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA	
Lunes	2	Crema de cabaciña (pataca, cabaciña, cebola)		Fideuá (fideo, polo, allo, pemento verde)		Froita	
Martes	3	Fabada vexetal c/chourizo (fabas, espinacas, cenorias, chourizo)		Milanesa de tenreira c/patacas fritas (tenreira, fariña e patacas)		Iogur natural	
Mércores	4	Sopa xuliana c/pasta (fideos, cenoria, puerro, acelga)		Peixe sapo á xardineira c/patacas cocidas (peixe sapo, cebola, cenorias, chícharos, patacas)		Piña en almíbar	
Xoves	5	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola)		Tortilla española c/ensalada (patacas, ovos, leituga e tomates)		Froita	
Venres	6	DIA NON LECTIVO					
Lunes	9	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)	 	Zorza c/pataca cocida (chourizo, patacas)		Froita	
Martes	10	Coliflor c/allada e ovo cocido (coliflor, ovo, aceite, allo e pimentón)		Bacallau ao forno c/patacas ao vapor (bacallau, cebola e patacas)		Copa de chocolate	
Mércores	11	Caldo galego (carne de tenreira, chourizo, fabas, patacas, verdura de tempada)		Lomo asado c/pataca cocida e ensalada (lomo de porco, cebola, viño branco, patacas, leituga e tomates)		Froita	
Xoves	12	Pasta ao forno c/ tomate e queixo (pasta, nata, tomate, queixo)	 	Luras c/ensalada (calamares, fariña, leituga, cebola, tomate)	 	Iogur bebible	
Venres	13	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Polo ao forno con patacas cocidas e gornición (Polo, cebola, viño branco, patacas, chícharos e cenorias)		Froita	
Luns	16	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)	 	Espaguete con boloñesa de pavo (carne de pavo, pasta, cebola, tomate)	 	Pexego en almíbar	
Martes	17	Empanada de atún (cebola, atún)	 	Estofado de tenreira á xardineira (carne de tenreira, viño branco, cebola, chícharos, cenoria, patacas)		Queixo c/marmelo	



CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO

ceip.sigüeiro@edu.xunta.es
www.edu.xunta.gal/centros/ceipsigüeiro/

Mércores	18	Chícharos c/xamón e ovo cocido (chícharos, xamón, ovo duro)		Salmón ao forno c/arroz en branco e tomate (salmón e arroz en branco con tomate)	 	Froita	
Xoves	19	Pizza (tomate, atún, queixo, champiñóns, xamón)	 	Troita á prancha c/arroz branco e ensalada (troita, arroz, leituga e tomates)		Iogur bebible	
Venres	20	Langostinos cocidos (langostinos, laurel, sal)	 	Churrasco c/pataca frita (costela de porco, allos, pataca)		Turrón e froita	

VACACIÓNS

BO NADAL

*A froita será variada e de tempada.

**Este menú pode sufrir variacións en función do mercado.

***Neste menú inclúense os alérxenos presentes en cada prato. No caso de intolerancia a algún alimento, debe informarse á cociña para que se coñeza e establezan as medidas para evitar as trazas e/ou adaptar o menú.



SOIA



PEIXE



MOSTAZA



MOLUSCOS



LÁCTEOS



OVOS



SÉSAMO



GLUTE



FROITOS DE CASCA



SULFITOS



CRUSTÁCEOS



CACAHUETES



APIO



ALTRAMUCES