




Comedor escolar

Curso
2019-20

Febreiro

DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA	
Luns	3	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)	 	Albóndigas de tenreira c/arroz e tomate (carne de tenreira, allos, arroz, tomate)		Iogur natural	
Martes	4	Pizza (tomate, atún, queixo, champiñóns, xamón)	  	Bacallau á galega con pataca ao vapor e ensalada (Bacallau, chícharos, allo, pimentón, patacas, leituga e tomate)	 	Macedonia de froitas	
Mércores	5	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola)		Macarróns con boloñesa de pavo (carne de pavo, pasta, cebola, tomate)	 	Natillas	
Xoves	6	Chícharos c/xamón e ovo cocido (chícharos, xamón, ovo)		Salmón ao forno c/arroz en branco e tomate (salmón, arroz e tomate)	 	Froita	
Venres	7	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Raxo c/ patacas fritidas (carne de porco, allo, viño branco e patacas)		Froita	

Luns	10	Crema de cabaciña (pataca, cabaciña, cebola)		Espagueti con atún (atún, pasta, cebola, tomate)	  	Froita	
Martes	11	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Cocido (repolo, garavanzos, porco, tenreira, pataca, unto, chourizos)		Iogur bebible	
Mércores	12	Coliflor c/allada e ovo cocido (coliflor, ovo, aceite, allo e pimentón)		Peixe sapo á romana c/ arroz en branco e ensalada (Peixe sapo rebozado, arroz en branco, leituga e tomates)	 	Froita	
Xoves	13	Potaxe de garavanzos c/verduras (garavanzos, cenorias espinacas)		Tortilla española c/ensalada (patacas, ovos, leituga e tomates)		Queixo c/marmelo	



CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO

Venres	14	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)	 	Estofado de tenreira á xardineira (carne de tenreira, viño branco, cebola, cenoria, chícharos, patacas)		Froita	
--------	----	---	------	---	--	--------	--

Luns	17	Crema de calabacín (pataca, calabacín, cebola)		Milanesa de pavo c/pataca frita (Filete de pavo rebozado con fariña e pataca)		Froita	
Martes	18	Caldo de grelos (grelos, patacas)		Polo ao forno con patacas cocidas e gornición (Polo, cebola, viño branco, patacas, chícharos e cenorias)		Iogur natural	
Mércores	19	Ensalada de espárragos c/ tomates (espárragos, aceite, sal e tomates)		Troita á prancha c/arroz branco e ensalada (troita, arroz, leituga e tomates)	 	Froita	
Xoves	20	Pizza (tomate, atún, queixo, champiñóns, xamón)	 	Raxo c/ patacas fritidas (carne de porco, allo, viño branco e patacas)		Flan	
Venres	21	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola)		Luras c/ensalada (calamares, fariña, leituga, cebola, tomate)		Postres de carnaval	

VACACIÓNS ANTROIDO

Xoves	27	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Lomo asado c/pataca cocida e ensalada (lomo de porco, cebola, viño branco, patacas, leituga e tomates)		Froita	
Venres	28	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Abadexo en salsa verde c/patacas ao vapor (abadexo, perexil, cebola e patacas)		Iogur natural	

*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.



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/ceipsigüeiro/



SOIA



PEIXE



MOSTAZA



MOLUSCOS



LÁCTEOS



OVOS



SÉSAMO



GLUTE



FROITOS
DE CASCA



SULFITOS



CRUSTÁCEOS



CACAHUETES



APIO



ALTRAMUCES