



## Comedor escolar

Curso  
2018-19

Febreiro

DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA	
Venres	1	Lentellas vexetais c/chourizo <b>(lentellas, espinacas, cenorias, chourizo)</b>		Pescada en salsa verde c/pataca cocida <b>(pescada, allo, perexil, e pataca cocida)</b>		Froita	

Luns	4	Brócoli c/ovo cocido <b>(Brócoli e ovo duro)</b>		Espaguetis c/atún e tomate <b>(Pasta, atún e tomate)</b>	 	Iogur natural	
Martes	5	Sopa de fideos <b>(fideos)</b>		Cocido <b>(repolo, garavanzos, porco, tenreira, pataca, unto, chourizos )</b>		Macedonia de froitas	
Mércores	6	Lentellas vexetais c/chourizo <b>(lentellas, espinacas, cenorias, chourizo)</b>		Salmón ao forno c/arroz en branco e tomate <b>(salmón e arroz en branco con tomate)</b>	 	Natillas	
Xoves	7	Crema de cabaciña <b>(pataca, cabaciña, cebola)</b>		Tortilla española c/ensalada <b>(patacas, ovos, leituga e tomates)</b>	 	Froita	
Venres	8	Chícharos c/xamón e ovo cocido <b>(chícharos, xamón, ovo duro)</b>		Calamares c/ensalada <b>(calamares, leituga, cebola, tomate)</b>	 	Froita	

Luns	11	Crema de cenoria <b>(pataca, cenoria, cebola, )</b>		Albóndigas de tenreira c/arroz e tomate <b>(carne de tenreira, allos, arroz, tomate)</b>		Froita	
Martes	12	Empanada de atún <b>(cebola, atún)</b>		Bacallau á galega con pataca ao vapor e ensalada <b>(Bacallau, allo, chícharos, pimentón, patacas, leituga e tomate)</b>	 	Iogur bebible	
Mércores	13	Sopa de fideos <b>(fideos)</b>		Lomo asado c/pataca e gornición <b>(Lomo de porco, viño branco, cebola, pataca, chícharos e cenorias)</b>		Froita	



## CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO

Xoves	14	Potaxe de garavanzos c/verduras e chourizo <b>(garavanzos, espinacas, cenorias, chourizo)</b>		Pescada en salsa verde c/pataca cocida <b>(pescada, allo, perexil, e pataca cocida)</b>		Queixo c/marmelo	
Venres	15	Ensalada mixta <b>(leituga, atún, ovo, millo, espárrago)</b>	  	Fideuá <b>(fideo, polo, allo, pemento verde)</b>		Froita	

Luns	18	Crema de nabizas <b>(pataca, nabizas, cebola)</b>		Macarróns c/atún e tomate <b>(Pasta, atún e tomate)</b>	  	Froita	
Martes	19	Menestra de verduras <b>(coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)</b>		Milanesa de tenreira c/pataca frita <b>(Filete de tenreira rebozado e pataca fritida)</b>	 	Iogur natural	
Mércores	20	Sopa de fideos <b>(fideos)</b>		Peixe sapo á romana c/ arroz en branco e ensalada <b>(Peixe sapo rebozado, arroz en branco, leituga e tomates)</b>	  	Froita	
Xoves	21	Crema de cenoria <b>(pataca, cenoria, cebola, )</b>		Zorza c/pataca cocida <b>(chourizo, pataca cocida)</b>		Flan	
Venres	22	Coliflor c/ovo cocido <b>(Coliflor e ovo duro)</b>	 	Troita á prancha c/arroz branco e ensalada <b>(troita, arroz en branco, leituga e tomates)</b>	 	Froita	

Luns	25	Crema de cabaciña <b>(pataca, cabaciña, cebola)</b>		Hamburguesa de pavo c/arroz en branco <b>(Carne de pavo e arroz en branco)</b>		Froita	
Martes	26	Ensalada mixta <b>(leituga, atún, ovo, millo, espárrago)</b>	  	Abadexo á romana c/pataca cocida <b>(Abadexo rebozado con fariña e ovo e pataca cocida)</b>	  	Froita	



**CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO**

Mércores	27	Menestra de verduras <b>(coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)</b>		Milanesa de polo c/arroz en branco <b>(Filete de polo rebozado con fariña e arroz en branco)</b>		Froita	
Xoves	28	Pizza <b>(tomate, atún, queixo, champiñóns, xamón)</b>	 	Calamares c/ensalada <b>(calamares, leituga, cebola, tomate)</b>	 	Iogur	

\*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