



CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO

Comedor escolar

Curso
2018-19

Maio

DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA	
Mércores	1	DIA NON LECTIVO					
Xoves	2	Chícharos c/xamón e ovo cocido (chícharos, xamón, ovo duro)		Milanesa de tenreira c/pataca cocida (Filete de tenreira rebozado en fariña con pataca cocida)		Froita	
Venres	3	Crema de cabaciña (pataca, cabaciña, cebola)		Bacallau ao forno c/pataca ao vapor e ensalada (bacallau, patacas, leituga, cebola e tomates)	 	Iogur natural	
Luns	6	Sopa de fideos (fideos)		Peituga de polo á prancha c/ensalada (Peituga de polo, leituga e tomates)		Froita	
Martes	7	Potaxe de garavanzos c/verduras e chourizo (garavanzos, espinacas, cenorias, chourizo)		Salmón ao forno c/arroz en branco e tomate (salmón e arroz en branco con tomate)		Queixo c/marmelo	
Mércores	8	Crema de cabaciña (pataca, cabaciña, cebola)		Lomo asado c/pataca cocida e ensalada (lomo de porco, cebola, viño branco, patacas, leituga e tomates)		Froita	
Xoves	9	Pizza (tomate, queixo, atún, champiñóns, xamón)	   	Calamares c/ensalada (calamares, leituga, cebola, tomate)	 	Iogur bebible	
Venres	10	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola)		Fideuá (fideo, polo, allo, pemento verde)		Froita	
Luns	13	Caldo galego (carne de tenreira, chourizo, fabas, patacas, verdura de tempada)		Troita á prancha c/arroz branco e ensalada (troita, arroz, leituga e tomates)	 	Flan	
Martes	14	Ensalada de pasta (pasta, atún, ovo, millo, cenoria, tomates)	  	Milanesa de pavo c/pataca frita (Filete de pavo rebozado con fariña e pataca fritida)		Pexego en almíbar	
Mércores	15	Crema de espinacas (pataca, espinacas, cebola)		Tortilla española c/ensalada (patacas, ovos, leituga e tomates)	 	Froita	



CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO

Xoves	16	Xudías c/chourizo (Xudías e chourizo)		Macarróns con boloñesa de pavo (carne de pavo, pasta, cebola, tomate)		Copa de chocolate	
Venres	17	DIA NON LECTIVO					

Luns	20	DIA NON LECTIVO					
Martes	21	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)	 	Albóndigas de tenreira c/arroz e tomate (carne de tenreira, allos, arroz, tomate)		Froita	
Mércores	22	Crema de cabaciña (pataca, cabaciña, cebola)		Bacallau á galega con pataca ao vapor e ensalada (Bacallau, chícharos, allo, pimentón, patacas, leituga e tomate)	 	Iogur natural	
Xoves	23	Fabada vexetal c/chourizo (fabas, espinacas, cenorias, chourizo)		Calamares c/ensalada (calamares, leituga, cebola, tomate)	 	Macedonia de froitas	
Venres	24	Brocolí c/ovo cocido (Brocolí e ovo duro)		Salmón ao forno c/patacas ao vapor c/ ensalada (Salmón, patacas, leituga e tomates)	 	Froita	

Luns	27	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Espaguetis c/atún e tomate (Pasta, atún e tomate)	 	Froita	
Martes	28	Caldo galego (carne de tenreira, chourizo, fabas, patacas, verdura de tempada)		Paella mixta (arroz, gambas, ameixas, mexillóns, guisantes e polo)	 	Iogur natural	
Mércores	29	Chícharos c/xamón e ovo cocido (chícharos, xamón, ovo duro)		Abadexo á romana c/arroz en branco e ensalada (Abadexo rebozado con fariña e ovo, arroz en branco, leituga e tomates)	 	Froita	
Xoves	30	Crema de espinacas (pataca, espinacas, cebola)		Estofado de tenreira á xardineira (carne de tenreira, cebola, chícharos, cenoria, patacas)		Iogur bebible	
Venres	31	Ensalada de pasta (pasta, atún, ovo, millo, cenoria, tomates)	 	Pescada en salsa verde c/pataca cocida (pescada, allo, perexil, chícharos)		Froita	

*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.