



CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO

Comedor escolar

Curso  
2018-19

Marzo

DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA	
Venres	1	Crema de nabizas (pataca, nabizas, cebola)		Raxo c/ patacas fritidas (carne de porco, allo, viño branco e patacas fritidas )	 	Lambetadas de Antroido	  

VACACIÓNS ANTROIDO

Xoves	7	Sopa de fideos (fideos)		Troita á prancha c/arroz branco e ensalada (troita, arroz, leituga e tomates)	 	Froita	
Venres	8	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)	 	Macarróns con boloñesa de pavo (carne de pavo, pasta, cebola, tomate)	 	Iogur bebible	

Luns	11	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola)		Espaguete con atún (atún, pasta, cebola, tomate)	  	Froita	
Martes	12	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Polo ao forno c/ patacas cocidas e gornición (Polo, cebola, viño branco, patacas, chícharos e cenorias)		Copa de chocolate	
Mércores	13	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)	  	Bacallau á galega con pataca ao vapor (Bacallau, allo, chícharos, pimentón e patacas)	 	Froita	
Xoves	14	Xudías c/chourizo (Xudías e chourizo)		Tortilla española c/ensalada (patacas, ovos, leituga e tomates)	 	Iogur natural	
Venres	15	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)	  	Abadexo en salsa verde c/patacas ao vapor (abadexo, perexil, cebola e patacas)	 	Froita	

Luns	18	Crema de espinacas (pataca, espinacas, cebola)		Paella mixta (arroz, gambas, ameixas, mexillóns, guisantes e polo)	 	Froita	
------	----	--	--	---	------	--------	--



## CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO

Martes	19	Caldo galego (carne de tenreira, chourizo, fabas, patacas, verdura de tempada)		Churrasco c/pataca frita (costela de porco, allos, pataca fritida)		Iogur natural	
Mércores	20	Pizza (tomate, atún, queixo, champiñóns, xamón)	  	Pescada en salsa verde c/pataca cocida (pescada, allo, perexil e pataca cocida)		Froita	
Xoves	21	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)	  	Estofado de tenreira á xardineira (carne de tenreira, cebola, chicharos, cenoria, patacas)		Natillas	
Venres	22	Chicharos c/xamón e ovo cocido (chicharos, xamón, ovo duro)		Calamares c/ensalada (calamares, leituga, cebola, tomate)	 	Froita	
Luns	25	Sopa de fideos (fideos)		Zorza c/pataca cocida (chourizo, patacas)		Froita	
Martes	26	Empanada de atún (cebola, atún)	  	Salmón ao forno c/arroz en branco e tomate (salmón e arroz en branco con tomate)	 	Iogur natural	
Mércores	27	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	28	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)	 	Guiso de choupa (Choupa, tomate, patacas)		Macedonia de froitas	
Venres	29	Tortilla de espinacas (ovo e espinacas)		Milanesa de pavo c/pataca fritida (Filete de pavo rebozado con fariña e pataca fritida)	 	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.