



## Comedor escolar 2019-20

Marzo

DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA	
Luns	2	Sopa xuliana c/pasta (fideos, cenoria, puerro, acelga)		Macarróns con boloñesa de pavo (carne de pavo, pasta, cebola, tomate)	 	Froita	
Martes	3	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Lomo asado c/pataca cocida e ensalada (lomo de porco, cebola, viño branco, patacas, leituga e tomates)		Froita	
Mércores	4	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola)		Troita á prancha c/arroz branco e ensalada (troita, arroz, leituga e tomates)	 	Iogur natural	
Xoves	5	Pizza (tomate, atún, queixo, champiñóns, xamón)	  	Paella mixta (arroz, gambas, ameixas, mexillóns, chícharos e polo)	  	Froita	
Venres	6	Ensalada de xudías, tomates e ovo duro (xudías, tomates e ovo)		Luras c/ensalada (luras, fariña, leituga, cebola, tomate)	  	Iogur bebible	

Luns	9	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Zorza c/pataca cocida (chourizo, patacas)		Froita	
Martes	10	Chícharos c/xamón e ovo cocido (chícharos, xamón, ovo)		Bacallau á galega con pataca ao vapor (Bacallau, allo, chícharos, pimentón e patacas)	 	Copa de chocolate	
Mércores	11	Ensalada de espárragos c/ tomates (espárragos, aceite, sal e tomates)		Milanesa de pavo c/arroz en branco e tomate (Filete de pavo rebozado con fariña e arroz en branco e tomate)		Froita	
Xoves	12	Xudías c/chourizo (Xudías e chourizo)		Tortilla española c/ensalada (patacas, ovos, leituga e tomates)		Iogur natural	









## CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO

Venres	13	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)	 	Pescada en salsa verde c/pataca cocida (pescada, allo, perexil e pataca)		Froita	
Luns	16	Crema de cabaciña (pataca, cabaciña, cebola)		Guiso de pasta con polo e cogumelos (pasta, cebola, viño branco, polo e cogumelos)		Froita	
Martes	17	Empanada de atún (cebola, atún)	 	Xamón asado c/patacas chips (Xamón de porco, cebola, viño branco e patacas)		Natillas	
Mércores	18	Ensalada xudías, tomates e ovo duro (xudías, tomates e ovo)	 	Churrasco c/pataca frita (costela de porco, allos, pataca)		Froita	
<b>Xoves</b>	<b>19</b>	<b>FESTIVIDADE DE SAN XOSÉ</b>					
Luns	23	Sopa de verduras c/ fideos (espárragos, aceite, sal e tomates)		Paella mixta (arroz, gambas, ameixas, mexillóns, guisantes e polo)	  	Froita	
Martes	24	Ensaladilla rusa (pataca, cenoria, ovo, atún, maionesa )	  	Salmón ao forno c/arroz en branco e tomate (salmón e arroz en branco con tomate)	 	Iogur natural	
Mércores	25	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Macarróns c/ atún e tomate (Pasta, atún e tomate)	 	Froita	
Xoves	26	Ensalada de pasta (pasta, atún, ovo, millo, cenoria, tomates e maionesa)	  	Peituga de polo á prancha c/ensalada (Peituga de polo, leituga e tomates)		Macedonia de froitas	
Venres	27	Coliflor c/allada e ovo cocido (coliflor, ovo, aceite, allo e pimentón)		Luras c/ensalada (calamares, fariña, leituga, cebola, tomate)	 	Iogur natural	



**CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO**

Luns	30	Ensalada mixta <b>(leituga, atún, ovo, millo, espárragos)</b>	  	Espaguettis à boloñesa de pavo <b>(Pasta, cebola, pavo e tomate)</b>		Froita	
Martes	31	Caldo galego <b>(carne de tenreira, chourizo, fabas, patacas, verdura de tempada)</b>		Estofado de tenreira á xardineira <b>(carne de tenreira, viño branco, cebola, cenoria, chícharos, patacas)</b>		Iogur bebible	

\*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