



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/

Comedor escolar

Curso
2019-20

Novembro

DÍAS		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA	
Venres	1	DIA NON LECTIVO			

Luns	4	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Estofado de tenreira á xardineira (carne de tenreira, cebola, chícharos, cenoria, viño branco, patacas)		Froita	
Martes	5	Pizza (tomate, atún, queixo, champiñóns, xamón)	  	Costela ao forno c/patacas fritas (costela de porco, allos, cebolas e patacas)		Froita	
Mércores	6	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Salmón ao forno c/verduras (salmón, cebola, chícharos, cenoria, coles de bruselas)		Flan	
Xoves	7	Crema de verduras (cabaciña, cenoria e puerro)		Milanesa de polo c/arroz en branco (carne de polo, fariña, arroz)		Froita	
Venres	8	Xudías c/chourizo (xudías, chourizo)		Macarróns con boloñesa de pavo (carne de pavo, cebola, tomate)	 	Iogur natural	















Luns	11	Crema de cabaciña (pataca, cabaciña, cebola)		Arroz c/ polo e hortalizas (arroz, polo, chícharos e cenorias)		Froita	
Martes	12	Pasta ao forno c/tomate e queixo (pasta, nata, ovo, tomate, queixo)	  	Tortilla española c/ensalada (patacas, ovos, leituga e tomates)		Natillas	
Mércores	13	Potaxe de garavanzos c/verduras (garavanzos, espinacas, cenorias)		Bacallau á galega c/pataca ao vapor (bacallau, chícharos, allo, pimentón e patacas)		Froita	



CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO

ceip.sigüeiro@edu.xunta.es

www.edu.xunta.gal/centros/ceipsigüeiro/

Xoves	14	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)	 	Guiso de tenreira c/hortalizas (carne de tenreira, viño branco, cebola, cenorias, chícharos, patacas)		Iogur natural	
Venres	15	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Luras c/ensalada (calamares, fariña, leituga, cebola, tomate)	  	Macedonia de froitas naturais	
Luns	18	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Paella mixta (arroz, gambas, ameixas, mexillóns, guisantes e polo)	  	Froita	
Martes	19	Caldo galego (carne de tenreira, chourizo, fabas, patacas, verdura de tempada)		Peixe sapo á romana c/ensalada (peixe sapo, fariña, cebola, leituga e tomates)	 	Queixo c/marmelo	
Mércores	20	Coliflor c/allada e ovo cocido (coliflor, ovo, aceite, allo e pimentón)		Peituga de polo á prancha c/ensalada (peituga de polo, leituga, cebola, tomates)		Froita	
Xoves	21	Empanada de atún (cebola, atún)	 	Pescada a romana c/ arroz en branco e tomate (pescada, fariña, arroz e tomate)	  	Iogur bebible	
Venres	22	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)	 	Albóndigas de tenreira c/arroz e tomate (carne de tenreira, allos, arroz, tomate)		Froita	
Luns	25	Xudías c/chourizo (xudías, chourizo)		Lomo asado c/pataca e gornición (carne de porco, patacas, chícharos, cenorias e viño branco)		Froita	
Martes	26	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Cocido (repolo, garavanzos, porco, tenreira, pataca, chourizos)		Froita	



CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO

ceip.sigüeiro@edu.xunta.es

www.edu.xunta.gal/centros/ceipsigüeiro/

Mércores	27	Brócoli c/ovo cocido (brócoli, ovos)		Espaguetis c/atún e tomate (espaguetis, atún e tomate)	 	Iogur natural	
Xoves	28	Lentellas vexetais (lentellas, espinacas e cenorias)		Abadexo á galega c/arroz en branco (abadexo, allo, chícharos, pimentón e arroz)	 	Pexego en almíbar	
Venres	29	Chícharos c/xamón e ovo cocido (chícharos, xamón, ovo duro)		Peituga de polo á prancha c/ensalada (peituga de polo, leituga, cebola, tomates)		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.



SOIA



PEIXE



MOSTAZA



MOLUSCOS



LÁCTEOS



OVOS



SÉSAMO



GLUTE



FROITOS DE CASCA



SULFITOS



CRUSTÁCEOS



CACAHUETES



APIO



ALTRAMUCES