






CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO

Comedor escolar Curso 2018-19 Outubro

DÍAS		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA	
Luns	1	Potaxe de garavanzos c/verduras e chourizo (caldo de carne, garavanzos, espinacas, cenorias, chourizo)	Calamares c/ensalada (calamares, leituga, cebola, tomates)	Froita	
Martes	2	Empanada de atún (ovos, cebola, atún)	Tortilla española c/ensalada (patacas, ovos)	Queixo con marmelo	
Mércores	3	Ensalada de pasta (pasta, atún, ovo, millo, cenoria, tomates)	Salmón ao forno c/verduras (salmón, cebola, pemento verde, tomate, chícharos, cenoria)	Iogur	
Xoves	4	Crema de cabaciña (pataca, cabaciña, cebola, caldo de carne)	Albóndegas de tenreira c/arroz e tomate (carne de tenreira, allos, arroz, tomate)	Froita	
Venres	5	Chícharos con xamón e ovo duro (chícharos, xamón, ovo duro)	Pescada á romana c/pataca cocida (pescada, ovo, patacas)	Natillas	
Luns	8	Caldo galego (carne de tenreira, chourizo, fabas, patacas, verdura de tempada)	Bacallau ao forno c/pataca ao vapor (bacallau, cebola, patacas)	Froita	
Martes	9	Minestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)	Milanesa de ternera c/ arroz en branco (carne de tenreira, arroz)	Iogur	
Mércores	10	Tortilla de espinacas (espinacas, ovos)	Espaguetis c/atún e tomate (espaguetis, atún, tomate)	Froita	
Xoves	11	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola, caldo de carne)	Polo ao forno c/pataca e gornición (carne de polo, patacas, cenorias, chícharos)	Copa de chocolate	
Venres	12	DIA NON LECTIVO			

**CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO**

Luns	15	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)		Lomo asado c/patacas e gormición (carne de porco, patacas, chicharos, cenorias)		Froita	
Martes	16	Brócoli c/ovo cocido (brócoli, ovo)		Peixe sapo á romana c/pataca cocida (peixe sapo, ovo, fariña, patacas)		Natillas	
Mércores	17	Crema de nabizas (pataca, nabizas, cebola, caldo de carne)		Macarróns con boloñesa de pavo (macarróns, ovo, carne de pavo, cebola, tomate)		Froita	
Xoves	18	Sopa de fideos (fideos, ovo, caldo de carne)		Troita á prancha c/arroz branco (troita, arroz)		Iogur bebible	
Venres	19	Xudías c/chourizo (xudías, chourizo)		Fideuá (fideo, polo, allo, pemento verde, caldo de carne)		Froita	

Luns	22	Coliflor c/ovo cocido (coliflor, ovos)		Pescada en salsa verde c/pataca cocida (pescada, allo, perexil, chicharos)		Iogur	
Martes	23	Crema de cabaciña (pataca, cabaciña, cebola, caldo de carne)		Estofado de tenreira á xardineira (carne de tenreira, cebola, chicharos, cenoria, patacas)		Froita	
Mércores	24	Sopa de fideos (fideos, ovo, caldo de carne)		Abadexo á galega (abadexo, allo, chicharos, pimentón)		Iogur	
Xoves	25	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)		Pavo á prancha c/pataca frita (pavo, pataca)		Froita	
Venres	26	Pizza (fariña, tomate, atún, queixo, champiñóns, xamón)		Calamares c/ensalada (calamares, leituga, cebola, tomate)		Flan	

Luns	29	Minestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Filete de polo a prancha c/ensalada (filete de polo, leituga, cebola, tomates)		Iogur	
------	----	--	--	---	--	-------	--

CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO

Martes	30	Ensalada de pasta (pasta, atún, ovo, millo, cenoria, tomates)		Salmón ao forno c/arroz en branco (salmón, cebola, pemento verde, tomate, chícharos, cenoria)		Macedonia de froitas naturais	
Mércores	31	Crema de cabaciña (pataca, cabaciña, cebola, caldo de carne)		Xamón asado c/patacas chips (xamón, allos, cebola, patacas)		Copa de chocolate	

*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