



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN  
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO

Avda. Grabanxa, 43 Sigüeiro – Oroso 15888  
Telf. 881 866202 Fax 881 866206

ceip.sigüeiro@edu.xunta.es

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

# Curso Comedor escolar 2019-20 Outubro

DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA	
Luns	30	Crema de cenorias (cenorias, puerro e pataca)		Milanesa de ternera c/ arroz en branco (tenreira e arroz)		Iogur natural	
Martes	1	Empanada de atún (fariña, cebola e atún)	 	Salmón ao forno c/verdurax (salmón, coles de bruselas, chícharos, cenoria)		Froita	
Mércores	2	Potaxe de garavanzos c/verdurax (garavanzos, espinacas, cenorias e puerro)		Espaguetis c/ boloñesa de pavo e tomate (espaguetis, carne de pavo e tomate)	 	Froita	
Xoves	3	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Troita á prancha c/arroz branco (troita, arroz)		Natillas	
Venres	4	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)	 	Lomo asado c/patacas e gornición (carne de porco, patacas, chícharos, cenorias)		Froita	

Luns	7	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Fideuá (fideo, polo, allo, pemento verde, chícharos)		Froita	
Martes	8	Caldo galego (carne de tenreira, chourizo, fabas, patacas, verdura de tempada (nabizas, repolo)		Polo ao forno c/pataca e gornición (carne de polo, patacas, cenorias, chícharos)		Iogur natural	
Mércores	9	Crema de calabacin (pataca, calabacin e puerro)		Bacallau ao forno c/arroz en branco (bacallau, cebola, arroz)		Froita	
Xoves	10	Sopa xuliana c/pasta (fideos, cenoria, puerro, acelga)		Polo ao forno c/pataca e gornición (carne de polo, patacas, cenorias, chícharos)		Froita	
Venres	11	Lentellas vexetais (lentellas, espinacas, cenorias, acelga e puerro)		Chipiróns fritos c/arroz en branco e ensalada (calamares, arroz, leituga, cebola, tomates)		Copa de chocolate	

**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/

Luns	14	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)	 	Pavo á prancha c/pataca frita (pavo, pataca)		Froita	
Martes	15	Brócoli c/ovo cocido (brócoli, ovos, aceite e allos)		Pescada en salsa verde c/pataca ao vapor e ensalada (pescada, allo, perexil, chícharos, leituga e tomate)		Iogur bebible	
Mércores	16	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Xamón asado c/patacas chips (xamón, allos, cebola, patacas)		Froita	
Xoves	17	Crema de cabaciña (pataca, cabaciña, cebola)		Troita á prancha c/arroz branco (troita, arroz)		Iogur natural	
Venres	18	Xudías c/chourizo (xudías, chourizo)		Abadexo á galega (abadexo, allo, chícharos, pimentón)	 	Froita	

Luns	21	Crema de verduras (cabaciña, cenoria e puerro)		Zorza c/pataca cocida (chourizo, patacas)		Froita	
Martes	22	Coliflor c/allada e ovo cocido (coliflor, ovo, aceite, allo e pimentón)		Estofado de tenreira á xardineira (carne de tenreira, cebola, chícharos, cenoria, patacas)		Pexego en almíbar	
Mércores	23	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Luras c/ensalada (calamares, fariña, leituga, cebola, tomate)	 	Iogur natural	
Xoves	24	Pizza (tomate, atún, queixo, champiñóns, xamón)	  	Arroz c/polo e verduras (arroz, polo, cebola, chícharos e cenorias)		Froita	
Venres	25	Ensalada de espárragos c/ tomates (espárragos, aceite, sal e tomates)		Tortilla española c/ensalada (patacas, ovos)		Iogur natural	

Luns	28	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Filete de polo a prancha c/ ensalada (filete de polo, leituga, cebola, tomates)		Froita	
Martes	29	Ensalada de pasta (pasta, atún, ovo, millo, cenoria, tomates e maionesa)	   	Bacallau ao forno c/arroz en branco e ensalada (bacallau, cebola, arroz, leituga e tomates)		Macedonia de froitas naturais	



**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](mailto:ceip.sigüeiro@edu.xunta.es)

[www.edu.xunta.gal/centros/ceipsigüeiro/](http://www.edu.xunta.gal/centros/ceipsigüeiro/)

Mércores	30	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola)		Hamburguesa de pavo c/pataca cocida (carne de pavo, allos, pataca)		Iogur bebible	
<b>Xoves</b>	<b>31</b>	<b>DIA NON LECTIVO</b>					

\*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