



CEIP DE SIGÜEIRO
















Comedor escolar

Curso
2018-19

Setembro

DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA	
Mércores	12	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola, caldo de carne)		Espaguetis c/ atún e tomate (glute, ovo, atún, tomate)	  	Iogur	
Xoves	13	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)	  	Filete de polo á prancha c/ pataca frita (carne de polo, pataca)		Froita	
Venres	14	Pizza (glute, tomate, atún, queixo, champiñóns, xamón)	  	Pescada en salsa verde c/ensalada (pescada, allo, perexil, chícharos)		Xeado	
Luns	17	Sopa de fideos (glute, ovo, caldo de carne)	  	Tenreira á xardineira (carne de tenreira, cebola, cenoria, chícharos, tomate, caldo de carne)		Iogur	
Martes	18	Ensaladilla rusa (pataca, cenoria, ovo, atún, maionesa)	  	Salmón ao forno c/pataca cocida (salmón, cebola, pemento verde, viño branco, tomate, patacas)	 	Copa de Chocolate	
Mércores	19	Crema de cabaciña (pataca, cabaciña, cebola, caldo de carne)	 	Tortilla española c/ ensalada (patacas, ovos)		Froita	
Xoves	20	Empanada de atún (glute, ovos, cebola, atún)	   	Bacallau á galega (bacallau, chícharos, allo, pimentón)		Queixo c/ marmelo	
Venres	21	Chícharos con xamón e ovo duro (chícharos, xamón, ovo duro)		Pavo á prancha c/arroz branco (carne de pavo, arroz)		Froita	

CEIP DE SIGÜEIRO

Luns	24	Xudías c/chourizo (xudías, chourizo)		Paella mixta (arroz, gambas, ameixas, mexillóns, caldo de peixe)		Froita	
Martes	25	Minestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Churrasco c/ pataca frita (costela de porco, allo, patacas)		Iogur	
Mércores	26	Brocolí c/ ovo cocido (brocolí, ovos)		Abadexo á prancha c/ pataca cocida (abadexo, pataca)		Flan	 
Xoves	27	Tortilla de espinacas (espinacas, ovos)		Hamburguesa de pavo c/arroz en branco (carne de pavo, allo, arroz)		Froita	
Venres	28	Pasta ao forno c/ tomate e queixo (glute, nata, ovo, tomate, queixo)	  	Peixe sapo á prancha c/verduras (peixe sapo, cenorias, chícharos)		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