






Comedor escolar

Curso
2018-19

Xaneiro

| DÍAS | | 1º PRATO | | 2º PRATO | | SOBREMESA | |
|----------|----|--|---|--|---|------------------|---|
| Martes | 8 | Pizza (tomate, atún, queixo, champiñóns, xamón) |    | Albóndigas de tenreira c/arroz e tomate (carne de tenreira, allos, arroz, tomate) |  | Froita | |
| Mércores | 9 | Sopa de fideos (fideos) |  | Abadexo en salsa verde c/patacas ao vapor e ensalada (abadexo, perexil, cebola patacas, leituga e tomates) |    | Queixo c/marmelo |  |
| Xoves | 10 | Coliflor c/ovo (coliflor, ovos) |  | Fideuá (fideo, polo, allo, pemento verde) |  | Froita | |
| Venres | 11 | Crema de nabizas (pataca, nabizas, cebola) | | Peixe sapo á romana c/ arroz en branco e ensalada (Peixe sapo rebozado, arroz, leituga e tomates) |    | Iogur natural |  |
| Luns | 14 | Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago) |   | Zorza c/pataca cocida (chourizo, patacas) |  | Froita | |
| Martes | 15 | Caldo galego (carne de tenreira, chourizo, fabas, patacas, verdura de tempada) |  | Salmón ao forno c/arroz en branco e tomate (salmón e arroz en branco con tomate) |   | Iogur bebible |  |
| Mércores | 16 | Crema de cabaciña (pataca, cabaciña, cebola) | | Lomo asado c/pataca cocida e ensalada (lomo de porco, cebola, viño branco, patacas, leituga e tomates) |  | Froita | |
| Xoves | 17 | Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca) | | Pasta ao forno c/ tomate e queixo (pasta, nata, tomate, queixo) |   | Froita | |
| Venres | 18 | Fabada vexetal c/chourizo (fabas, espinacas, cenorias, chourizo) |  | Calamares c/ensalada (calamares, leituga, cebola, tomate) |   | Froita | |



CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO

| | | | | | | | |
|----------|----|---|--|--|------|----------------------|--|
| Luns | 21 | Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola) | | Paella mixta (arroz, gambas, ameixas, mexillóns, chícharos e polo) | | Froita | |
| Martes | 22 | Empanada de atún (cebola, atún) | | Churrasco c/pataca frita (costela de porco, allos, pataca) | | Flan | |
| Mércores | 23 | Sopa de fideos (fideos) | | Tortilla española c/ensalada (patacas, ovos, leituga e tomates) | | Froita | |
| Xoves | 24 | Potaxe de garavanzos c/verduras e chourizo (garavanzos, espinacas, cenorias, chourizo) | | Abadexo en salsa verde c/patacas ao vapor e ensalada (abadexo, perexil, cebola patacas, leituga e tomates) | | Iogur natural | |
| Venres | 25 | Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca) | | Polo ao forno con patacas cocidas e gornición (Polo, cebola, viño branco, patacas, chícharos e cenorias) | | Froita | |
| Luns | 28 | Crema de espinacas (pataca, espinacas, cebola) | | Espaguete con boloñesa de pavo (carne de pavo, pasta, cebola, tomate) | | Froita | |
| Martes | 29 | Chícharos c/xamón e ovo cocido (chícharos, xamón, ovo duro) | | Estofado de tenreira á xardineira (carne de tenreira, cebola, chícharos, cenoria, patacas) | | Copa de chocolate | |
| Mércores | 30 | Caldo galego (carne de tenreira, chourizo, fabas, patacas, verdura de tempada) | | Troita á prancha c/arroz branco e ensalada (troita, arroz, leituga e tomates) | | Macedonia de froitas | |
| Xoves | 31 | Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca) | | Hamburguesa de pavo c/arroz en branco c/ensalada (Carne de pavo e arroz en branco, leituga e tomates) | | Iogur natural | |

*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.