



# Comedor escolar

## Curso 2019-20

### Xaneiro

DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA	
Mércores	8	Crema de cabaciña <b>(pataca, cabaciña, cebola)</b>		Estofado de tenreira á xardineira <b>(carne de tenreira, cebola, chícharos, cenoria, patacas)</b>		Froita	
Xoves	9	Pizza <b>(tomate, queixo, champiñóns, atún, xamón)</b>		Luras c/ensalada <b>(calamares, fariña, leituga, cebola, tomate)</b>		Queixo c/marmelo	
Venres	10	Brocolí e ovo cocido <b>(brocolí, ovo)</b>		Hamburguesa de pavo c/arroz en branco c/ensalada <b>(pavo, arroz en branco, leituga e tomates)</b>		Froita	

Luns	13	Chícharos c/xamón e ovo cocido <b>(chícharos, xamón, ovo)</b>		Espaguetis c/atún e tomate <b>(pasta, atún e tomate)</b>		Froita	
Martes	14	Caldo galego <b>(carne de tenreira, chourizo, fabas, patacas, verdura de tempada)</b>		Albóndigas de tenreira c/arroz e tomate <b>(carne de tenreira, allos, arroz, tomate)</b>		Iogur bebible	
Mércores	15	Potaxe de garavanzos c/verduras <b>(garavanzos, espinacas, cenorias)</b>		Abadexo en salsa verde c/patacas ao vapor e ensalada <b>(abadexo, perexil, cebola patacas, leituga e tomates)</b>		Froita	
Xoves	16	Menestra de verduras <b>(coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)</b>		Paella mixta <b>(arroz, gambas, ameixas, mexillóns, chícharos e polo)</b>		Natillas	
Venres	17	Crema de cenoria <b>(pataca, cenoria, cebola)</b>		Bacallau á galega con pataca ao vapor e ensalada <b>(Bacallau, chícharos, allo, pimentón, patacas, leituga e tomate)</b>		Froita	



## CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO

Luns	20	Sopa de fideos <b>(fideos, ósos para o caldo de carne)</b>		Lomo asado c/pataca e gornición <b>(lomo de porco, viño branco, cebola, pataca, chícharos e cenorias)</b>		Froita	
Martes	21	Empanada de atún <b>(cebola, atún)</b>	 	Churrasco c/pataca frita <b>(costela de porco, allos, pataca)</b>		Froita	
Mércores	22	Fabada vexetal c/chourizo <b>(fabas, espinacas, cenorias e chourizo)</b>		Troita á prancha c/arroz branco e ensalada <b>(troita, arroz, leituga e tomates)</b>		Iogur natural	
Xoves	23	Chícharos c/xamón e ovo cocido <b>(chícharos, xamón, ovo)</b>		Macarróns c/atún e tomate <b>(pasta, atún e tomate)</b>	  	Froita	
Venres	24	Menestra de verduras <b>(coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)</b>		Tortilla española c/ensalada <b>(patacas, ovos, leituga e tomates)</b>		Froita	

Luns	27	Ensalada mixta <b>(leituga, atún, ovo, millo, espárrago)</b>	 	Fideuá <b>(fideo, polo, allo, pemento verde)</b>		Froita	
Martes	28	Coliflor c/allada e ovo cocido <b>(coliflor, ovo, aceite, allo e pimentón)</b>		Milanesa de tenreira c/pataca frita <b>(filete de tenreira e patacas fritas)</b>		Copa de chocolate	
Mércores	29	Caldo galego <b>(carne de tenreira, chourizo, fabas, patacas, verdura de tempada)</b>		Luras c/ensalada <b>(calamares, fariña, leituga, cebola, tomate)</b>	  	Macedonia de froitas	
Xoves	30	Crema de cabaciña <b>(pataca, cabaciña, cebola)</b>		Zorza c/pataca cocida <b>(chourizo, pataca)</b>		Iogur natural	
Venres	31	Lentellas vexetais <b>(lentellas, espinacas, cenorias)</b>		Pescada á romana c/arroz en branco <b>(pescada, fariña, allo, perexil, arroz)</b>	 	Froita	



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN  
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

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

[ceip.sigüeiro@edu.xunta.es](mailto:ceip.sigüeiro@edu.xunta.es)  
[www.edu.xunta.gal/centros/ceipsigüeiro/](http://www.edu.xunta.gal/centros/ceipsigüeiro/)

## CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO

\*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