



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/




Comedor escolar

Curso  
2018-19

Novembro

DÍAS		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
Xoves	1	DIA NON LECTIVO		
Venres	2	DIA NON LECTIVO		

Luns	5	Sopa de fideos (fideos, caldo de carne)	 	Estofado de tenreira á xardineira (carne de tenreira, cebola, chícharos, cenoria, patacas)		Iogur bebible	
Martes	6	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Zorza c/pataca cocida (chourizo, patacas)		Froita	
Mércores	7	Pizza (tomate, atún, queixo, champiñóns, xamón)	 	Calamares c/ensalada (calamares, leituga, cebola, tomate)		Flan	 
Xoves	8	Crema de nabizas (pataca, nabizas, cebola)	 	Hamburguesa de pavo c/arroz en branco (carne de pavo, allos, arroz)		Froita	
Venres	9	Lentellas vexetais c/chourizo (lentellas, espinacas, cenorias, chourizo)	 	Pescada en salsa verde c/pataca cocida (pescada, allo, perexil, chícharos)		Iogur	




Luns	12	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola)		Tortilla española c/ensalada (patacas, ovos)		Froita	
Martes	13	Caldo galego (carne de tenreira, chourizo, fabas, patacas, verdura de tempada)		Costela ao forno c/patacas fritas (costela de porco, allos, cebolas, patacas)		Natillas	



## CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO

Mércores	14	Xudías c/chourizo (xudías, chourizo)		Salmón ao forno c/verduras (salmón,cebola, pemento verde, tomate, chícharos, cenoria)	 	Froita	
Xoves	15	Crema de cabaciña (pataca, cabaciña, cebola)		Milanesa de polo c/arroz en branco (carne de polo, arroz)	 	Iogur	
Venres	16	Pasta ao forno c/tomate e queixo (pasta, nata, ovo, tomate, queixo)	  	Peixe sapo á romana c/ensalada (peixe sapo, patacas)	  	Macedonia de froitas naturais	

Luns	19	Potaxe de garavanzos c/verduras e chourizo ( garavanzos, espinacas,cenorias, chourizo)	 	Calamares c/ensalada (calamares, leituga, cebola, tomate)		Iogur	
Martes	20	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)	  	Bacallau á galega (bacallau, chícharos, allo, pimentón)	  	Queixo c/marmelo	
Mércores	21	Minestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Paella mixta (arroz, gambas, ameixas, mexillóns, caldo de peixe)	   	Froita	
Xoves	22	Empanada de atún (cebola, atún)	 	Lomo asado c/pataca e gornición (carne de porco, patacas, chícharos, cenorias)		Iogur bebible	
Venres	23	Sopa de fideos (fideos, caldo de carne)	 	Salmón ao forno c/verduras (salmón,cebola, pemento verde, tomate, chícharos, cenoria)	 	Froita	

Luns	26	Xudías c/chourizo (xudías, chourizo)		Pescada en salsa verde c/pataca cocida (pescada, allo, perexil, chícharos)	 	Iogur	
------	----	---	--	---	--	-------	---



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

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

## CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO

Martes	27	Pizza (tomate, atún, queixo, champiñóns, xamón)	 	Milanesa de tenreira c/patacas fritas (carne de tenreira, patacas)	 	Froita	
Mércores	28	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)	  	Macarróns con boloñesa de pavo (carne de pavo, cebola, tomate)		Iogur	
Xoves	29	Brócoli c/ovo cocido (brócoli, ovos)		Abadexo á galega (abadexo, allo, chícharos, pimentón)	 	Copa de chocolate	
Venres	30	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola)		Arroz c/ polo e hortalizas (arroz, polo, chícharos, cenorias)		Froita	

\*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