



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

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

ceip.sigueiro@edu.xunta.es
www.edu.xunta.gal/centros/ceipsigueiro/

CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO
Comedor escolar

Curso
2018-19

Xuño

DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA	
Luns	3	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	
Martes	4	Ensaladilla rusa (pataca, cenoria, ovo, atún, maionesa)	 	Salmón ao forno c/arroz en branco e tomate (salmón e arroz en branco con tomate)	 	Queixo c/marmelo	
Mércores	5	Sopa de fideos (fideos)		Tortilla española c/ensalada (patacas, ovos, leituga e tomates)	 	Froita	
Xoves	6	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola)		Guiso de tenreira c/verduras (Carne de tenreira, chícharos, cenoria e pataca)		Macedonia de froitas	
Venres	7	Xudías c/chourizo (Xudías e chourizo)		Peixe sapo á romana c/ arroz en branco e ensalada (Peixe sapo rebozado, arroz, leituga e tomates)	 	Iogur bebible	
Luns	10	Crema de cabaciña (pataca, cabaciña, cebola)		Espaguete con boloñesa de pavo (carne de pavo, pasta, cebola, tomate)	 	Froita	
Martes	11	Empanada de atún (cebola, atún)	 	Raxo c/ patacas fritidas (carne de porco, allo, viño branco e patacas fritidas)		Iogur natural	
Mércores	12	Sopa de fideos (fideos)		Troita á prancha c/arroz branco e ensalada (troita, arroz, leituga e tomates)	 	Froita	
Xoves	13	Coliflor c/ovo (coliflor, ovo duro)		Xamón asado c/patacas chips (Xamón de porco, cebola, viño branco e patacas fritidas)		Copa de chocolate	
Venres	14	Crema de espinacas (pataca, espinacas, cebola)		Calamares c/ensalada (calamares, leituga, cebola, tomate)	 	Froita	
Luns	17	Ensaladilla rusa (pataca, cenoria, ovo, atún, maionesa)	 	Lomo asado c/pataca cocida e ensalada (lomo de porco, cebola, viño branco, patacas, leituga e tomates)		Froita	



CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO

Martes	18	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Abadexo en salsa verde c/patacas ao vapor e ensalada (abadexo, perexil, cebola patacas, leituga e tomates)	 	Iogur natural	
Mércores	19	Pizza (tomate, atún, queixo, champiñóns, xamón)	 	Paella mixta (arroz, gambas, ameixas, mexillóns, guisantes e polo)	 	Froita	
Xoves	20	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)	 	Albóndigas de tenreira c/arroz e tomate (carne de tenreira, allos, arroz, tomate)		Froita	
Venres	21	Ensalada de pasta (pasta, atún, ovo, millo, cenoria, tomates)	 	Churrasco c/pataca frita (costela de porco, allos, pataca)		Xeado	

BOAS VACACIÓNS!

*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