



# Comedor escolar

## Curso 2022-23

### Novembro

| DÍAS            |          | 1º PRATO  | 2º PRATO   | SOBREMESA  |   |
|-----------------|----------|---|--|--|---|
| <b>Martes</b>   | <b>1</b> | <b>DIA NON LECTIVO</b>  |  |  |   |
| <b>Mércores</b> | <b>2</b> | <b>DIA NON LECTIVO</b>  |  |  |   |
| Xoves           | 3        | Lentellas vexetais<br>(lentellas, espinacas e cenorias)                 | Salmón ao forno c/arroz en branco<br>(salmón e arroz)    | <br> | Froita  |
| Venres          | 4        | Crema de cabaciña c/picatostes<br>(cabaciña,porro, pataca e picatostes) | Lomo asado c/patacas da avoa<br>(lomo, cebola e patacas) |  | Iogur bebible  |

|          |    |  |  |   |   |   |
|----------|----|--|--|---|---|---|
| Luns     | 7  | Ensalada mariñeira<br>(xoubas,cebola, tomates e olivas)              | <br> | Espaguetis c/ boloñesa de tenreira<br>(pasta,tenreira, cebola e tomate)       | <br><br> | Froita  |
| Martes   | 8  | Empanada de atún<br>(cebola, atún e fariña)                          | <br> | Cocido<br>(repolo, garavanzos, porco, tenreira ,chourizos e patacas)          |    | Iogur natural      |
| Mércores | 9  | Sopa de estreliñas<br>(fideos, ósos para o caldo de carne)           | <br> | Filete de galo ao forno c/arroz en branco e tomate<br>(peixe, arroz e tomate) | <br>  | Froita  |
| Xoves    | 10 | Crema de cenorias<br>(cenoria, porro e pataca)                       |  | Raxo de polo c/ arroz en branco<br>(polo e arroz)                             |    | Copa de chocolate  |
| Venres   | 11 | Potaxe de garavanzos c/verduras<br>(garavanzos,espinacas e cenorias) |  | Luras c/ensalada mixta<br>(luras, leituga, tomate, millo e olivas)            | <br>  | Froita  |

|      |    |  |   |  |   |        |
|------|----|--|---|--|---|--------|
| Luns | 14 | Chícharos c/xamón<br>(chícharos e xamón) |  | Polo ao forno c/patacas asadas e pementos do piquillo<br>(pavo,patacas e pementos) |  | Froita |
|------|----|--|---|--|---|--------|

CEIP PLURILINGÜE DE  
SIGÜEIRO

|          |    |   |      |   |          |                    |  |
|----------|----|---|------|---|----------|--------------------|--|
| Martes   | 15 | Ensalada caprichosa<br>(escarola, remolacha, aguacate, xamón cocido e mazá)       |      | Paella mixta<br>(arroz, gambas, ameixas, mexillóns, chícharos e polo)                           | <br><br> | Flan               |  |
| Mércores | 16 | Lentellas vexetais<br>(lentellas, espinacas e cenorias)                           |      | Caballa ao forno c/tomate e patacas ao vapor<br>(caballa, tomate e patacas)                     | <br>     | Bol de kiwi e mazá |  |
| Xoves    | 17 | Crema de verduras c/picatostes<br>(cabaciña, cenoria, porro, pataca e picatostes) |      | Milanesa de tenreira c/arroz en branco<br>(tenreira, fariña e arroz)                            |          | Iogur natural      |  |
| Venres   | 18 | Sopa de fideos<br>(fideos, ósos para o caldo de carne)                            | <br> | Filete de abadexo c/ensalada combi<br>(abadexo, leituga folla de roble, tomate, cebola e nozes) | <br><br> | Froita             |  |

|          |    |  |          |   |      |               |  |
|----------|----|--|----------|---|------|---------------|--|
| Luns     | 21 | Menestra de verduras<br>(coliflor, xudías, cenoria, acelga, espinaca, alcachofa) |          | Zorza c/ pataca cocida<br>(chourizo e pataca cocida)  |      | Froita        |  |
| Martes   | 22 | Pizza<br>(tomate, xamón, queixo e cogomelos)                                     | <br><br> | Bacallau á galega c/pataca ao vapor<br>(bacallau, chícharos, allo, pimentón e pataca)                               | <br> | Natillas      |  |
| Mércores | 23 | Ensalada mariñeira<br>(xoubas, cebola, tomates e olivas)                         | <br>     | Milanesa de polo c/arroz en branco<br>(polo, fariña e arroz)  |      | Froita        |  |
| Xoves    | 24 | Caldo galego<br>(tenreira, chourizo, fabas, patacas e verdura de tempada)        |          | Salmón ao forno c/patacas ao vapor<br>(salmón e patacas)  |      | Iogur bebible |  |
| Venres   | 25 | Sopa de letras<br>(fideos, ósos para o caldo de carne)                           | <br>     | Albóndigas de tenreira á xardiñeira c/arroz en branco<br>(tenreira, chícharos, cenorias, coles de Bruselas e arroz) |      | Froita        |  |

## CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO

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

|          |    |  |  |  |   |                      |   |
|----------|----|--|--|--|---|----------------------|---|
| Luns     | 28 | Crema de cenorias<br>(cenoria, porro e pataca)           |  | Macarróns c/atún<br>(pasta, atún, cebola e tomate)                 | <br><br> | Froita               |   |
| Martes   | 29 | Coliflor c/allada e ovo cocido<br>(coliflor, allo e ovo) | <br> | Raxo c/patacas fritidas<br>(porco, allo e patacas)                 |    | Queixo c/marmelo     |  |
| Mércores | 30 | Empanada de atún<br>(cebola, atún e fariña)              | <br> | Luras c/ensalada mixta<br>(luras, leituga, tomate, millo e olivas) | <br>  | Brownie de chocolate |  |

\*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