







Curso Comedor escolar **2022-23** Outubro


DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA	
Luns	3	Crema de cabaciño c/ picatostes (cabaciño, porro, pataca e picatostes)		Fideuá (fideo, polo, allo, pemento verde, ceboleira e cenoria)		Froita	
Martes	4	Chícharos c/xamón (chícharos e xamón)		Costela ao forno c/ patacas fritidas e ensalada (costela de porco, allos, cebolas, patacas, leituga e tomates)		Flan	
Mércores	5	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Troita a prancha c/arroz en branco (troita e arroz)		Froita	
Xoves	6	Menestra de verduras (coliflor, xudías, cenoria, acelga, espinaca, alcachofa)		Espaguetis c/atún e tomate (pasta, atún, cebola e tomate)	   	Iogur natural	
Venres	7	Brocolí c/allada e ovo cocido (brocolí, allo e ovo)		Luras c/ensalada mixta (luras, leituga, tomate, millo e olivas)	 	Froita	

Luns	10	Sopa de estrelañas (fideos, ósos para o caldo de carne)		Guiso de tenreira c/verduras (llana de tenreira, cebola, chícharos, cenoria e patacas)		Macedonia de froitas	
Martes	11	Ensalada italiana (tomates, olivas, cebola, pepino e queixo mozzarella)	 	Rodaballo á galega (rodaballo, chícharos, allo, pimentón e pataca)	 	Queixo c/marmelo	
Mércores	12	DIA NON LECTIVO					
Xoves	13	Crema de cabaciña c/ picatostes (cabaciña, porro, pataca e picatostes)		Macarróns c/boloñesa de pavo (pasta, pavo, cebola e tomate)	  	Froita	

CEIP PLURILINGÜE DE
SIGÜEIRO

Venres	14	Ensalada mariñeira (xoubas,cebola, tomates e olivas)	 	Hamburguesas de polo á prancha c/ patacas da avoa (polo e patacas)		Iogur bebible	
--------	----	---	--	---	---	---------------	---

Luns	17	Xudías c/chourizo (xudías e chourizo)		Tallaríns c/ atún e tomate (pasta,atún e tomate)	   	Froita	
Martes	18	Pizza (tomate, xamón, queixo e cogomelos)	  	Milanesa de tenreira c/arroz en branco (tenreira, fariña e arroz)		Natillas	
Mércores	19	Ensalada mixta (leituga, tomate, ovo,millo e cenoria)		Abadexo á galega c/pataca ao vapor (abadexo e pataca)		Froita	
Xoves	20	Crema de verduras c/ picatostes (cabaciña,cenoria, porro, pataca e picatostes)		Albóndigas de tenreira á xardiñeira c/arroz en branco (tenreira, chicharos, cenorias, coles de Bruselas e arroz)		Iogur natural	
Venres	21	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Luras c/ensalada mixta (luras, leituga, tomate, millo e olivas)	 	Froita	

Luns	24	Crema de cenorias (cenoria, porro e pataca)		Zancos de polo ao forno c/arroz en branco e tomate (polo, arroz e tomate)		Copa de chocolate	
Martes	25	Menestra de verduras (coliflor, xudías, cenoria, acelga, espinaca, alcachofa)		Lubina ao forno c/arroz en branco (lubina e arroz)		Melocotón en almíbar	
Mércores	26	Empanada de atún (cebola, atún e fariña)	 	Tortilla española c/ensalada (patacas, ovos, leituga e tomates)	 	Froita	
Xoves	27	Sopa de estreliñas (fideos, ósos para o caldo de carne)		Peixe sapo á romana c/arroz en branco e tomate (peixe sapo, fariña,arroz e tomate)	  	Iogur natural	
Venres	28	Potaxe de garavanzos c/verduras (garavanzos,espinacas e cenorias)		Milanesa de pavo c/patacas ao vapor (tenreira e patacas)		Brownie de chocolate	

CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO

Luns	31	DIA NON LECTIVO
-------------	-----------	------------------------

*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