



XUNTA DE GALICIA















CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN  
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA











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

CEIP PLURILINGÜE DE  
SIGÜEIRO

ceip.sigüeiro@edu.xunta.es  
www.edu.xunta.gal/centros/ceipsigüeiro/

# Curso Comedor escolar 2022-23 Setembro

DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA	
Xoves	8	Pizza (tomate, xamón, queixo e cogomelos)	  	Raxo de polo c/ arroz en branco (polo e arroz)		Froita	
Venres	9	Ensalada italiana (tomates, olivas, cebola, pepino e queixo mozzarella)	 	Pescada á romana c/patacas ao vapor (pescada, fariña, ovo e patacas)	  	Iogur natural	
Lunes	12	Garavanzos en vinagreta de pementos (garavanzos, leituga, pemento vermello e verde, cebola e ovo)	 	Spaguetti c/ atún (pasta, atún e tomate)	   	Froita	
Martes	13	Ensalada César (polo, ovo, leituga, olivas, queixo e picatostes)	 	Bacallau á galega c/pataca ao vapor (bacallau, chícharos, allo, pimentón e pataca)	 	Copa de Chocolate	
Mércores	14	Crema de cenorias (cenoria, porro e pataca)		Milanesa de pavo c/arroz en branco (pavo, fariña e arroz)		Froita	
Xoves	15	Xudías c/chorizo (xudías e chorizo)		Luras c/ensalada mixta (luras, leituga, tomate, millo e olivas)		Iogur bebible	
<b>Venres</b>	<b>16</b>	<b>DIA NON LECTIVO</b>					

Luns	19	Crema de cabaciño (cabaciño, porro e pataca)		Macarróns c/boloñesa de pavo (pasta, pavo, cebola e tomate)	  	Iogur natural	
Martes	20	Coliflor c/allada e ovo cocido (coliflor, allo e ovo)	 	Albóndigas de tenreira á xardiñeira c/arroz en branco (tenreira, chícharos, cenorias, coles de Bruselas e arroz)		Macedonia de froita	
Mércores	21	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Troita a prancha c/pataca ao vapor (troita e pataca)		Queixo c/marmelo	

CEIP PLURILINGÜE DE  
SIGÜEIRO

Xoves	22	Menestra de verduras (coliflor, xudías, cenoria, acelga, espinaca, alcachofa)		Milanesa de polo con patacas asadas (polo, fariña, cebola e patacas)		Froita	
Venres	23	Chícharos c/xamón (chícharos e xamón)		Abadexo á galega c/arroz e tomate (abadexo, arroz e tomate)	  	Natillas	

Lunes	26	Sopa de estreliñas (fideos, ósos para o caldo de carne)		Estufado de tenreira á xardiñeira (llana de tenreira, cebola, chícharos, cenoria e patacas)		Froita	
Martes	27	Empanada de atún (cebola, atún e fariña)	 	Salmón ao forno c/arroz en branco e ensalada mixta (salmón, arroz, leituga, tomates, olivas e millo)	 	Brownie de chocolate	
Mércores	28	Ensalada mariñeira (xoubas, cebola, tomates e olivas)	 	Hamburguesas de lomo de porco á prancha c/ patacas da avoa (porco e patacas)		Iogur natural	
Xoves	29	Arroz tres delicias (arroz con verduras variadas)		Pescada á romana c/ensalada (pescada, fariña, leituga e tomates)	  	Froita	
Venres	30	Crema de cenorias (cenoria, porro e pataca)		Tallaríns c/ polo e cogomelos (pasta, polo e cogomelos)	  	Melocotón en almíbar	

\*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



SULFITOS



CRUSTÁCEOS



CACAHUETES



APIO



ALTRAMUCES

DE CASCA