












**CEIP PLURILINGÜE DE
SIGÜEIRO**

Curso
2020-21
Comedor escolar **Febreiro**

DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA	
Luns	1	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola)	 	Albóndigas de tenreira c/arroz e tomate (carne de tenreira, allos, arroz, tomate)		Iogur natural	
Martes	2	Pizza (tomate, atún, queixo, champiñóns, xamón)	  	Bacallau á galega con pataca ao vapor e gornición (Bacallau, allos, patacas, chícharos, coles de bruselas e cenorias)	 	Macedonia de froitas	
Mércores	3	Chícharos c/xamón e ovo cocido (chícharos, xamón, ovo duro)		Macarróns con boloñesa de pavo (carne de pavo, pasta, cebola, tomate)	 	Natillas	
Xoves	4	Lentellas (lentellas, cebola, pementos, porro e tomate natural)		Salmón ao forno c/arroz en branco e tomate (salmón e arroz en branco con tomate)	 	Froita	
Venres	5	Sopa de estreliñas (estrelañas, ósos para o caldo de tenreira e cenorias)		Raxo c/ patacas fritidas (carne de porco, allo, viño branco e patacas fritidas)		Froita	

Luns	8	Crema de cabaciño (pataca, cabaciño, cebola)		Espagueti con atún (atún, pasta, cebola, tomate)	  	Froita	
Martes	9	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Cocido (repolo, garavanzos, porco, tenreira, pataca, unto, chourizos)		Iogur bebible	
Mércores	10	Coliflor á galega (coliflor, ovo, aceite, allo e pemento)		Merluza á romana c/ arroz en branco (Merluza, arroz en branco)	 	Froita	

CEIP PLURILINGÜE DE
SIGÜEIRO

Xoves	11	Potaxe de garavanzos c/verduras (garavanzos, espinacas e cenorias)		Tortilla española c/ensalada (patacas, ovos, leituga e tomates)		Queixo c/marmelo	
Venres	12	Empanada de atún (cebola, atún)	 	Tenreira á xardineira (tenreira, viño branco, cebola, chícharos, cenoria, patacas, pementos)		Postres de carnaval	

VACACIÓNS ANTROIDO

Xoves	18	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola)		Peituga de polo á prancha c/arroz en branco e ensalada de tomates (Peituga, arroz e tomates)		Flan	
Venres	19	Lentellas (lentellas, porro, cebola, cenorias, tomate)		Luras c/ensalada (luras, fariña, leituga, cebola, tomate)		Froita	

Luns	22	Crema de cabaza (pataca, cabaza, cebola)		Tenreira asada c/patacas da avoa (crocade tenreira, viño branco, cebolas, allos, cenorias patacas)		Froita	
Martes	23	Coliflor á galega (coliflor, ovo, aceite, allo e pemento)		Lubina ao forno c/arroz en branco e gornición (lubina, cebola, arroz, coles de bruselas, chícharos e cenorias)		Iogur natural	
Mércores	24	Sopa de estreliñas (estrelañas, ósos para o caldo de tenreira e cenorias)		Milanesa de pavo c/ensalada (pavo, leituga e tomates)		Froita	
Xoves	25	Xudías c/chourizo (Xudías e chourizo)		Filete de abadexo en salsa verde (Abadexo, chícharos, cebola, allos)		Copa de chocolate	

**CEIP PLURILINGÜE DE
 SIGÜEIRO**

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

Venres	26	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Polo á cazadora (polo, cenoria, cebola, allos, tomates e patacas)		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