



**CEIP PLURILINGÜE DE
SIGÜEIRO**

Curso
2022-23

Comedor escolar **Decembro**

DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA	
Xoves	1	Crema de cabaciña c/ picatostes (cabaciña,porro, pataca e picatostes)		Espaguetis c/ boloñesa de tenreira (pasta,tenreira, cebola e tomate)	   	Froita	
Venres	2	Xudías c/chourizo (xudías e chourizo)		Hamburguesas de polo á prancha c/ patacas da avoa (polo e patacas)	 	Iogur natural	
Lunes	5	Crema de cabaciña c/ picatostes (cabaciña,porro, pataca e picatostes)		Estufado de tenreira á xardiñeira (llana de tenreira, cebola, chícharos, cenoria e patacas)		Froita	
Martes	6	DIA NON LECTIVO					
Mércores	7	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)	 	Raxo de polo c/ arroz en branco (polo e arroz)	 	Iogur bebible	
Xoves	8	DIA NON LECTIVO					
Venres	9	Chícharos c/xamón (chícharos e xamón)		Macarróns c/atún (pasta, atún, cebola e tomate)	   	Froita	
Luns	12	Lentellas vexetais (lentellas, espinacas e cenorias)		Fideuá (fideo,polo,allo,pemento verde, ceboleta e cenoria)	  	Iogur natural	
Martes	13	Caldo galego (tenreira, chourizo, fabas,patacas e verdura de tempada)		Asado de tenreira c/ patacas asadas e pementos do piquillo (llana de tenreira, patacas e pementos do piquillo)	 	Froita	
Mércores	14	Potaxe de garavanzos c/verduras (garavanzos,espinacas e cenorias)		Pescada á romana c/patacas ao vapor (pescada, fariña, ovo e patacas)	  	Copa de chocolate	



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/

Xoves	15	Sopa de estreliñas (fideos, ósos para o caldo de carne)	 	Albóndigas de tenreira á xardiñeira c/arroz en branco (tenreira, chícharos, cenorias, coles de Bruselas e arroz)		Froita	
Venres	16	Coliflor c/allada e ovo cocido (coliflor, allo e ovo)	 	Troita a prancha c/arroz en branco (troita e arroz)		Iogur bebible	

Luns	19	Pizza (tomate, xamón, queixo e cogomelos)	 	Milanesa de pavo c/arroz en branco (pavo, fariña e arroz)		Froita	
Martes	20	Xudías c/chourizo (xudías e chourizo)		Tortilla española c/ensalada (patacas, ovos, leituga e tomates)	 	Brownie de chocolate	
Mércores	21	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)	 	Luras c/ensalada mixta (luras, leituga, tomate, millo e olivas)	 	Froita	
Xoves	22	Langostinos cocidos (langostinos, laurel, sal)	 	Churrasco c/pataca frita (costela de porco, allos e pataca)		Turrón e froita	

VACACIÓNS

BO NADAL

*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