



XUNTA DE GALICIA













CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA



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

CEIP PLURILINGÜE DE
SIGÜEIRO

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

Curso Comedor escolar 2020-21 Marzo

DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA	
Luns	1	Crema de verduras (cabaciño,cebola, porro,cenoria,coliflor xudías)		Macarróns con boloñesa de pavo (carne de pavo, pasta, cebola, tomate)	 	Froita	
Martes	2	Callos (Carne de tenreira, porco, chourizo e garavanzos)		Zancos de polo ao forno c/verduras (zancos, cebola, zanahoria, chícharos...)		Froita	
Mércores	3	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola)		Lomo asado c/patacas da avoa e gornición (lomo de porco, cebola, viño branco, patacas, chícharos e cenorias)		Iogur natural	
Xoves	4	Pizza (tomate, atún, queixo, champiñóns, xamón)	  	Troita á prancha c/arroz branco e tomate (troita, arroz en branco, tomate)		Froita	
Venres	5	Breco c/allada (breco, allos e pemento)		Tortilla española c/ensalada (patacas, ovos, leituga e tomates)	 	Iogur bebible	

Luns	8	Crema de cabaza (pataca, cabaza, cebola)		Milanesa de pavo c/arroz en branco e tomate (pavo rebozado con fariña e arroz en branco e tomate)		Froita	
Martes	9	Arroz tres delicias (arroz, verduras e cachiños de xamón de Iork)		Salmón ao forno c/patacas ao vapor e verduras (salmón, patacas, cebola, chícharos, cenoria, coles de bruxelas)	 	Copa de chocolate	
Mércores	10	Crema de verduras (cabaciño,cebola, porro,cenoria,coliflor e xudías)		Macarróns con polo (pasta, cebola, viño branco, polo)	 	Froita	




CEIP PLURILINGÜE DE
SIGÜEIRO

Xoves	11	Sopa de letras (fideos, ósos para o caldo de carne)		Bacallau á galega con pataca ao vapor e ensalada (Bacallau, allo, chícharos, pemento, patacas, leituga e tomate)	 	Iogur natural	
Venres	12	Lentellas (lentellas, porro, cebola, cenorias, tomate)		Pescada á romana c/ leituga (iceber e roble) e tomates (pescada, allo, leituga e tomates)	 	Froita	

Luns	15	Crema de cabaciña (pataca, cabaciña, cebola)		Macarróns c/atún e tomate (Pasta, atún e tomate)	 	Froita		
Martes	16	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Xamón asado c/patacas da avoa e gornición (Xamón de porco, cebola, viño branco, patacas, cenorias e chícharos)		Natillas		
Mércores	17	Ensalada de pasta (pasta, atún, ovo, millo, cenoria, tomates e maionesa)	 	Luras c/ensalada (luras, fariña, leituga, cebola, tomate)	 	Froita		
Xoves	18	Sopa de estrelañas (estrelañas, ósos para o caldo de tenreira e cenorias)		Churrasco c/pataca frita (costela de porco, allos, pataca)		Piña en almíbar		
Venres	19	DIA NON LECTIVO						

Luns	22	Sopa de tomate (porro, cebola, tomates, cabaciño e sopa de conchiñas)		Paella mixta (arroz, gambas, ameixas, mexillóns, guisantes e polo)	 	Froita	
Martes	23	Ensaladilla rusa (pataca, cenoria, ovo, atún, maionesa)	 	Lubina ao forno c/patacas ao vapor e gornición (lubina, patacas, cebola, chícharos, cenoria, coles de bruxelas)	 	Iogur natural	

**CEIP PLURILINGÜE DE
 SIGÜEIRO**

Mércores	24	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Estofado de tenreira á xardineira (carne de tenreira, viño branco, cebola, chícharos, cenoria, patacas)		Froita	
Xoves	25	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)	 	Peituga de polo á prancha c/arroz en branco e tomate (Peituga, arroz e tomate)		Macedonia de froitas	
Venres	26	Coliflor c/allada e ovo cocido (coliflor, ovo, aceite, allo e pemento)	 	Espaguettis c/ atún (Pasta, cebola, atún e tomate)	  	Iogur bebible	

VACACIONS SEMANA SANTA

*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