










Comedor escolar **Curso 2020-21** Xaneiro

DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA
Viernes	8	Crema de cabaciño (pataca, cabaciño, cebola)		Tenreira á xardineira (tenreira, cebola, cenorias, chícharos, viño branco, patacas, pementos)		Froita

Luns	11	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola)		Espaguetis c/atún e tomate (Pasta, atún e tomate)	 	Froita
Martes	12	Caldo galego (carne de tenreira, chourizo, fabas, patacas, verdura de tempada)		Albóndigas de tenreira c/arroz e tomate (carne de tenreira, allos, arroz, tomate, pementos e cebola)	 	Iogur bebible 
Mércores	13	Potaxe de garavanzos c/verduras (garavanzos, espinacas, cenorias)		Guiso mariñeiro (merluza, cebola, porro, allos, pementos, chipiróns, tomate, chícharos e cenorias)	 	Froita
Xoves	14	Sopa de estrelañas (estrelañas, ósos para o caldo de tenreira e cenorias)		Guiso de polo con cogomelos (polo, cebola, allo, cenoria e cogomelos)		Natillas 
Venres	15	Lentellas (lentellas, cebola, porro pementos e tomate natural)		Bacallau á galega con pataca ao vapor e ensalada (Bacallau, allo, pemento, chícharos, patacas, leituga e tomate)	 	Froita

Luns	18	Coliflor á galega c/ovos (coliflor, allos e ovos)		Pasta c/boloñesa de pavo (fideo, pavo, tomate, allos, cebola e cenorias)	 	Froita
Martes	19	Empanada de atún (cebola, atún)	 	Churrasco c/pataca frita (costela de porco, allos, pataca e gornición)		Iogur natural 
Mércores	20	Fabada (fabas, cebola, allos e chourizo)		Troita á prancha c/arroz branco e ensalada (troita, arroz, leituga e tomates)		Froita



CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO

Xoves	21	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Tortilla española c/ensalada (patacas, ovos, leituga e tomates)		Flan	
Venres	22	Sopa de tomate (porro, cebola, tomates, cabaciño e sopa de conchiñas)		Pescada en salsa verde (pescada, cebola, allos, pataca e chicharos)		Froita	

Luns	25	Crema de verduras (cabaciño, cenoria, porro, cebola, coliflor e xudías)		Fideuá (fideo, polo, allo, pemento verde)		Froita	
Martes	26	Coliflor c/allada e ovo cocido (coliflor, ovo, allo aceite e pemento)		Milanesa de tenreira c/pataca frita (tenreira e patacas fritas)		Copa de chocolate	
Mércores	27	Caldo galego (carne de tenreira, chourizo, fabas, patacas, verdura de tempada)		Pescada en salsa de iogur e cogomelos (pescada, allos, cebola, cogomelos, iogur)		Melocotón en almíbar	
Xoves	28	Crema de cabaciño (pataca, cabaciño, cebola)		Zorza c/pataca cocida (chourizo, pataca cocida)		Iogur natural	
Venres	29	Xudías estufadas (xudías, patacas, allos, cebolas, tomates, ovos e xamón serrano)		Tamboril de rape (rape, cebolas, tomates, allos, porros, arroz e pementos)	 	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



SULFITOS



CRUSTÁCEOS



CACAHUETES



APIO



ALTRAMUCES