

Curso 2020-21

Comedor escolar Maio

DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA Venre	
Luns	3	Crema de cabaciño (pataca, cabaciño, cebola)		Milanesa de tenreira c/arroz en branco (Filete de tenreira rebozado en fariña con pataca cocida)		Froita	
Martes	4	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Bacallau ao forno c/pataca ao vapor e ensalada (bacallau, cebola, patacas, leituga e tomates)	 	Natillas	
Mércores	5	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)	 	Macarróns con polo (pasta, cebola, viño branco, polo)	 	Froita	
Xoves	6	Potaxe de garavanzos c/verduras (garavanzos, espinacas, cenorias)		Salmón ao forno c/arroz en branco e tomate (salmón e arroz en branco con tomate)	 	Iogur natural	
Venres	7	Pasta ao forno c/ tomate e queixo (pasta, nata, tomate, queixo)	  	Luras c/ensalada (calamares, fariña, leituga, cebola, tomate)	  	Froita	

Luns	10	Crema de verduras (cabaciño, cebola, porro, cenoria, coliflor, xudías)		Espagueti con boloñesa de pavo (carne de pavo, pasta, cebola, tomate)	 	Froita	
Martes	11	Ensaladilla rusa (pataca, cenoria, ovo, atún, maionesa)	 	Polo ao forno con patacas cocidas e gornición (Polo, cebola, viño branco, patacas, coles de bruxelas e cenorias baby)		Queixo c/marmelo	
Mércores	12	Ensalada Nicoisy (pataca, ovo e aceitunas)		Abadexo á romana c/arroz en branco e tomate (Abadexo, arroz en branco e tomate)	 	Froita	

CEIP PLURILINGÜE DE
SIGÜEIRO

Xoves	13	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola,)		Milanesa de pavo c/pataca frita (Filete de pavo rebozado con fariña e pataca fritida)		Logur bebible	
Venres	14	DIA NON LECTIVO					

Luns	17	DIA DAS LETRAS GALEGAS					
Martes	18	Arroz tres delicias (arroz, verduras e cachiños de xamón de Iork)		Estufado de tenreira á xardineira (tenreira, viño branco, cebola, chícharos, cenoria, patacas)		Pexego en almíbar	
Mércores	19	Chícharos c/xamón e ovo cocido (chícharos, xamón, ovo duro)		Pescada en salsa verde c/arroz en branco (pescada, chícharos cebola, allos)	 	Froita	
Xoves	20	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinacas)		Fideuá (fideo, polo, allo, pemento verde)		Copa de chocolate	
Venres	21	Sopa de estreliñas (estreliñas, ósos para o caldo de tenreira e cenorias)		Tortilla española c/ensalada (patacas, ovos, leituga e tomates)		Froita	

Luns	24	Crema de cabaciño (cabaciño, pataca e cebola)		Peituga de pavo c/ arroz en branco e cogomelos (peituga, pataca e cogomelos)		Froita	
Martes	25	Ensalada de pasta (pasta, atún, ovo, millo, cenoria, tomates e maionesa)	 	Abadexo á romana c/ arroz en branco e ensalada (Abadexo, arroz, leituga e tomates)		Logur natural	



**CEIP PLURILINGÜE DE
SIGÜEIRO**

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

Mércores	26	Crema de verduras (cabaciño,cebola, porro,cenoria, coliflor,xudías)		Albóndigas de tenreira c/patacas ao vapor (carne de tenreira, allos,patacas, tomate)		Froita	
Xoves	27	Xudías c/chourizo (Xudías e chourizo)		Luras c/ensalada (calamares, fariña leituga, cebola, tomate)	 	Iogur bebible	
Venres	28	Ensaladilla rusa (pataca, cenoria, ovo, atún, maionesa)	 	Fideos c/atún (pasta, atún e tomate)		Froita	

Luns	31	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola,)		Carne asada c/puré de patacas (croca de tenreira, patacas, allos, cebola, pementos, cenoria)		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