



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/

Comedor escolar **Curso** 2021-22 **Outubro**

DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA	
Venres	1	Xudías c/chourizo (xudías, chourizo)		Polo ao forno c/patacas da avoa e gornición (polo, cebola, viño branco, arroz, cenorias, chícharos)	 	Iogur natural	

Luns	4	Crema de cabaciña (pataca, cabaciña e porro)		Espaguetis c/atún e tomate (espaguetis, atún e tomate)	 	Froita	
Martes	5	Caldo galego (carne de tenreira, chourizo, fabas, patacas, verdura de tempada (nabizas, repolo)		Xamón asado c/patacas chips (xamón, allos, cebola, patacas)		Flan	
Mércores	6	Pizza (tomate, atún, queixo, champiñóns, xamón)	 	Luras c/ensalada (luras, fariña, leituga, cebola, tomate)	 	Froita	
Xoves	7	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola)		Tortilla española e ensalada de tomates (patacas, ovos e tomates)	 	Iogur bebible	
Venres	8	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Abadexo á galega (abadexo, allo, chícharos, pimentón)	 	Froita	

Luns	11	DIA NON LECTIVO					
Martes	12	DIA NON LECTIVO					
Mércores	13	Chícharos c/xamón (chícharos c/xamón)		Macarróns con boloñesa de pavo (carne de pavo, cebola, tomate)		Froita	

CEIP PLURILINGÜE DE
SIGÜEIRO

Xoves	14	Coliflor c/allada e ovo cocido (coliflor, ovo, aceite, allo e pimentón)	 	Bacallau á galega c/pataca ao vapor (bacallau, chícharos, allo, pimentón e patacas)	 	Iogur natural	
Venres	15	Sopa de estreliñas (fideos, ósos para o caldo de carne)		Lomo asado c/ arroz en branco e gornición (carne de porco, arroz, chícharos, cenorias e viño branco)		Froita	

Luns	18	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Fideuá (fideo, polo, allo, pemento verde)		Froita	
Martes	19	Potaxe de garavanzos c/verduras (garavanzos, espinacas, cenorias)		Lubina ao forno c/arroz en branco e ensalada (lubina, cebola, arroz, leituga e tomates)	 	Copa de Chocolate	
Mércores	20	Xudías c/chourizo (xudías, chourizo)		Milanesa de pavo c/ensalada (pavo, leituga e tomate)		Froita	
Xoves	21	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Peixe sapo á romana c/pataca cocida (peixe sapo, fariña e patacas)	 	Queixo con marmelo	
Venres	22	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)	 	Estufado de tenreira á xardineira (carne de tenreira, cebola, chícharos, cenoria, viño branco, patacas)		Froita	

Luns	25	Coliflor c/allada e ovo cocido (coliflor, ovo, aceite, allo e pimentón)	 	Filete de polo a prancha c/ensalada (filete de polo, leituga, cebola, tomates)		Froita	
Martes	26	Ensalada de pasta (pasta, atún, ovo, millo, cenoria, tomates e maionesa)	 	Albóndigas de tenreira c/arroz e tomate (carne de tenreira, allos, arroz, tomate)		Iogur natural	
Mércores	27	Lentellas vexetais (lentellas, espinacas e cenorias)		Salmón ao forno c/verduras (salmón, cebola, chícharos, cenoria, coles de bruselas)		Froita	



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	28	Empanada de atún (fariña, cebola e atún)		Paella mixta (arroz, gambas, ameixas, mexillóns, guisantes e polo)		Iogur bebible	
Venres	29	Sopa xuliana c/pasta (fideos, cenoria, porro, acelga)		Luras c/ensalada (luras, fariña, leituga, cebola, tomate)		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