










Curso

Comedor escolar 2021-22 Setembro

DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA	
Xoves	9	Crema de cenorias (cenorias, porro e pataca)		Hamburguesa de polo c/arroz en branco e tomate (pavo, arroz e tomate)	 	Iogur natural	
Venres	10	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Estufado de tenreira á xardineira (tenreira, cebola, chicharos, cenoria, patacas)		Froita	

Lunes	13	Chícharos c/xamón (chícharos c/xamón)		Pavo á prancha c/arroz en branco e tomates en ensalada (pavo e arroz e tomates)		Froita	
Martes	14	Pizza (tomate, atún, queixo, champiñóns, xamón)	   	Bacallau á galega c/patatas ao vapor e ensalada (Bacallau, chícharos, allo, pimentón, leituga e tomates)	 	Copa de Chocolate	
Mércores	15	Crema de verduras (cabaciña, cenoria e porro)		Fideuá (fideo, polo, allo, pemento verde, chicharos)		Froita	
Xoves	16	DIA NON LECTIVO					
Venres	17	Lentellas vexetais (lentellas, espinacas, cenorias, acelga e porro)		Luras c/ensalada (luras, fariña, leituga, cebola, tomates)	  	Queixo con marmelo	

Luns	20	Sopa xuliana c/pasta (fideos, cenoria, porro, acelga)		Milanesa de pavo c/arroz en branco (carne de pavo, fariña, arroz)		Froita	
Martes	21	Empanada de atún (fariña, cebola e atún)	 	Churrasco c/ pataca frita e ensalada (costela de porco, allo e patacas, leituga e tomates)		Iogur bebible	

CEIP PLURILINGÜE DE
SIGÜEIRO

Mércores	22	Ensalada de pasta (pasta, atún, ovo, millo, cenoria, tomates e maionesa)		Filete de abadexo con gornición (abadexo, allo, perexil, cenorias e chicharos)		Froita	
Xoves	23	Xudías c/ovo cocido (xudías, ovo, aceite, allos)		Milanesa de ternera c/ arroz en branco e tomate (tenreira, arroz e tomate)		Natillas	
Venres	24	Crema de cabaciña (pataca, cabaciña, cebola)		Zorza c/pataca cocida (chourizo, patacas)		Froita	

Lunes	27	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Macarróns con boloñesa de pavo (carne de pavo, cebola, tomate)		Froita	
Martes	28	Pasta ao forno c/ tomate e queixo (pasta, nata, ovo, tomate, queixo)		Salmón ao forno c/verduras (salmón, coles de bruselas, chicharos, cenoria)		Flan	
Mércores	29	Sopa de estreliñas (estrelíñas, ósos para o caldo de tenreira e cenorias)		Tortilla española c/ensalada (patacas, ovos, leituga e tomates)		Froita	
Xoves	30	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola)		Troita á prancha c/arroz branco (troita, arroz)		Iogur natural	

*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