



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 2020-21

xuño

DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA	
Martes	1	Empanada de atún (cebola, atún)	 	Xamón asado c/patacas chips (Xamón de porco, cebola, viño branco e patacas fritidas)	 	Queixo c/marmelo	
Mércores	2	Ensaladilla rusa (pataca, cenoria, ovo, atún, maionesa)	  	Abadexo á romana c/verduras (peixe, cebola, chícharos, cenoria, coles de bruxelas)	 	Froita	
Xoves	3	Crema de cabaciño (pataca, cabaciño, cebola)		Tortilla española c/ensalada (patacas, ovos, leituga e tomates)		Macedonia de froitas	
Venres	4	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Troita á prancha c/arroz branco e ensalada (troita, arroz, leituga e tomates)		Iogur bebible	

Luns	7	Xudías c/chourizo (Xudías e chourizo)		Peituga de pavo c/ patacas ao vapor e cogomelos (peituga e cogomelos)		Froita	
Martes	8	Ensalada de pasta (pasta, atún, ovo, millo, cenoria, tomates e maionesa)	   	Salmón ao forno c/arroz en branco e verduras (salmón, arroz, chícharos, cenorias, coles de bruxelas)	 	Iogur natural	
Mércores	9	Pizza (tomate, atún, queixo, champiñóns, xamón)	  	Tenreira asada c/patacas da avoa (croca de tenreira, viño branco, cebolas, allos, cenorias patacas)		Froita	
Xoves	10	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Luras c/ensalada (luras, fariña, leituga, cebola, tomate)	 	Copa de chocolate	
Venres	11	Coliflor á galega (coliflor, ovo, aceite, allo e pemento)		Paella mixta (arroz, gambas, ameixas, mexillóns, guisantes e polo)	   	Froita	



**CEIP PLURILINGÜE DE
SIGÜEIRO**

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

Luns	14	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola)		Macarróns con polo (pasta, cebola, viño branco, polo)		Froita	
Martes	15	Chícharos c/xamón e ovo cocido (chícharos, xamón, ovo duro)	 	Bacallau ao forno c/pataca ao vapor e ensalada (bacallau, cebola, patacas, leituga e tomates)		Iogur natural	
Mércores	16	Crema de verduras (cabaciño, cebola, porro, cenoria, coliflor, xudías)		Espagueti con boloñesa de pavo (carne de pavo, pasta, cebola, tomate)		Melocotón en almíbar	
Xoves	17	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)	 	Abadexo á romana c/arroz en branco e ensalada (Abadexo rebozado con fariña e ovo, arroz en branco, leituga e tomates)	 	Froita	
Venres	18	Sopa de estreliñas (estrelas, ósos para o caldo de tenreira e cenorias)		Zorza c/pataca cocida (chourizo, patacas)		Iogur bebible	

Luns	21	Ensalada Nicoisy (pataca, ovo e aceitunas)		Arroz c/carne de polo, chícharos e cenorias (arroz, cebola, polo, chícharos e cenorias)		Froita	
Martes	22	Ensaladilla rusa (pataca, cenoria, ovo, atún, maionesa)	 	Churrasco c/pataca frita (costela de porco, allos, pataca)		Xeado	

BOAS VACACIÓNS!

*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



FRUITOS DE CASCA



SULFITOS



CRUSTÁCEOS



CACAHUETES



APIO



ALTRAMUCES