



CEIP PLURILINGÜE DE
SIGÜEIRO

Curso
2021-22
Comedor escolar
Maio

DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA Venre	
Luns	2	Crema de cabaciño (pataca, cabaciño, cebola)		Polo ao forno con patacas cocidas e gornición (Polo, cebola, viño branco, patacas e verduras)		Bol de kiwi e mazá	
Martes	3	Potaxe de garavanzos (garavanzos, cenorias e espinacas)		Bacallau ao forno c/verduras variadas á prancha (bacallau e verduras)		Natillas	
Mércores	4	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola)		Milanesa de pavo c/ensalada caprichosa (Filete de pavo c/escarola, remolacha, aguacate, xamón cocido e mazá)		Froita	
Xoves	5	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Salmón ao forno c/arroz en branco e tomate (salmón e arroz en branco con tomate)	 	Iogur natural	
Venres	6	Ensaladilla rusa (pataca, cenoria, ovo, atún, maionesa)	 	Estufado de tenreira á xardineira (tenreira, viño branco, cebola, chícharos, cenoria, patacas)		Froita	

Luns	9	Crema de verduras (cabaciño, cebola, porro, cenoria, coliflor, xudías)		Fideuá (fideo, polo, allo, pemento verde)		Froita	
Martes	10	Pasta ao forno c/ tomate e queixo (pasta, queixo e tomate)	 	Rape á romana c/arroz en branco e tomate (Abadexo, arroz en branco e tomate)	 	Macedonia de froitas	
Mércores	11	Chícharos c/xamón e ovo cocido (chícharos, xamón, ovo duro)		Albóndigas de tenreira c/patacas ao vapor (tenreira, allos, pata cas e tomate)		Copa de chocolate	



**CEIP PLURILINGÜE DE
SIGÜEIRO**








Xoves	12	Sopa de estreliñas (estrelañas, ósos para o caldo de tenreira e cenorias)		Pescada en salsa verde c/arroz en branco (pescada, chícharos cebola, allos)	 	Bol de melocotón en almíbar e piña	
Venres	13	Crema de cabaciño (cabaciño, pataca e cebola)		Zancos de polo ao forno c/verduras (zancos, cebola, zanahoria, chícharos...)		Iogur bebible	

Luns	16	DIA NON LECTIVO					
Martes	17	DIA DAS LETRAS GALEGAS					
Mércores	18	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)		Macarróns con polo (pasta, cebola, viño branco, polo)		Froita	
Xoves	19	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinacas)		Abadexo á romana c/ arroz en branco e tomate (Abadexo, arroz e tomate)	 	Iogur natural	
Venres	20	Xudías c/chourizo (Xudías e chourizo)		Tortilla española c/ensalada (patacas, ovos, leituga e tomates)	 	Froita	

Luns	23	Crema de verduras (cabaciño, cebola, po rro, cenoria, coliflor, xudías)		Peituga de pavo c/ arroz en branco e cogomelos (peituga, pataca e cogomelos)		Froita	
Martes	24	Ensalada de pasta (pasta, atún, ovo, millo, cenoria, tomates e maionesa)	 	Carne asada de tenreira c/puré de patacas (tenreira, patacas, allos, cebola, pementos, cenoria)		Natillas	

CEIP PLURILINGÜE DE
SIGÜEIRO

Mércores	25	Empanada de atún (cebola, atún)	 	Paella mixta (arroz, gambas, ameixas, mexillóns, guisantes e polo)	   	Froita	
Xoves	26	Ensaladilla rusa (pataca, cenoria, ovo, atún, maionesa)	 	Luras c/ensalada (calamares, fariña leituga, cebola, tomate)	 	Iogur bebible	
Venres	27	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola,)		Polo asado c/patacas da avoa (polo, viño branco, cebolas, allos, cenorias patacas)		Brownie de chocolate	

Luns	30	Xudías c/chourizo (Xudías e chourizo)		Boloñesa de tenreira c/ tallarins e verduras (tallarins, tenreira e verduras)		Froita	
Martes	31	Pizza (tomate, queixo, champiñóns, xamón)	  	Xamón asado c/patacas chips (Xamón de porco, cebola, viño branco e patacas fritidas)		Flan	

*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