



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/

Curso Comedor escolar 2021-22 Marzo

DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA	
Martes	1	DIA NON LECTIVO					
Mércores	2	DIA NON LECTIVO					
Xoves	3	Breco c/allada (breco, allos e pemento)		Milanesa de pavo c/arroz en branco e tomate (pavo rebozado con fariña e arroz en branco e tomate)	 	Froita	
Venres	4	Sopa de letras (fideos, ósos para o caldo de carne)		Tortilla española c/ensalada (patacas, ovos, leituga e tomates)	 	Iogur bebible	

Luns	7	Crema de cabaza (pataca, cabaza, cebola)		Tallarins c/boloñesa de tenreira (pasta, cebola, tenreira)		Froita	
Martes	8	Arroz tres delicias (arroz, verduras e cachiños de xamón de Iork)	 	Salmón ao forno c/patacas ao vapor e verduras (salmón, patacas, cebola, chícharos, cenoria, coles de bruxelas)	 	Copa de chocolate	
Mércores	9	Crema de verduras (cabaciño, cebola, porro, cenoria, coliflor e xudías)		Fideuá (fideo, polo, allo, pemento verde)		Bol de froita de tempada	
Xoves	10	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Bacallau á galega con pataca ao vapor e ensalada (Bacallau, allo, chícharos, pemento, patacas, leituga e tomate)	 	Iogur natural	
Venres	11	Lentellas (lentellas, porro, cebola, cenorias, tomate)		Polo ó chilindrón (cebola, viño branco e polo)		Froita	

CEIP PLURILINGÜE DE
SIGÜEIRO

Luns	14	Crema de cabaciña (pataca, cabaciña, cebola)		Spaguettis c/atún e tomate (Pasta, atún e tomate)	 	Froita	
Martes	15	Ensalada de pasta (pasta, atún, ovo, millo, cenoria, tomates e maionesa)	  	Xamón asado c/patacas da avoa e gornición (Xamón de porco, cebola, viño branco, patacas, cenorias e chícharos)		Natillas	
Mércores	16	Pizza (tomate, queixo, champiñóns, xamón)	  	Luras c/ensalada (luras, fariña, leituga, cebola, tomate)	 	Bol de melocotón en almíbar e piña	
Xoves	17	Sopa de estrelañas (estrelañas, ósos para o caldo de tenreira e cenorias)		Churrasco c/pataca frita (costela de porco, allos, pataca)		Iogur bebible	
Venres	18	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Paella mixta (arroz, gambas, ameixas, mexillóns, guisantes e polo)	    	Froita	

Luns	21	Ensalada mariñeira (xoubas, tomates e olivas)	 	Estufado de tenreira á xardineira (carne de tenreira, viño branco, cebola, chícharos, cenoria, patacas)		Froita	
Martes	22	Ensaladilla rusa (pataca, cenoria, ovo, atún, maionesa)	 	Lubina ao forno c/arroz en branco e gornición (lubina, arroz, cebola, chícharos, cenoria, coles de bruxelas)	 	Queixo c/marmelo	
Mércores	23	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Peituga de polo á prancha c/ensalada (Peituga, leituga e tomate)		Macedonia de froitas	
Xoves	24	Coliflor c/allada (coliflor, allo e pemento)		Tortilla española (patacas, ovos, leituga e tomates)		Iogur bebible	

CEIP PLURILINGÜE DE
SIGÜEIRO

Venres	25	Potaxe de garavanzos c/verduras (garavanzos, espinacas e cenorias, etc)		Espaguettis c/ atún (Pasta, cebola, atún e tomate)		Froita	
--------	----	---	--	--	--	--------	--

Luns	28	Sopa de letras (fideos, ósos para o caldo de carne)		Albóndigas de tenreira c/patacas ao vapor e tomate (tenreira, allos, patacas e tomate)		Froita	
Martes	29	Ensaladilla rusa (pataca, cenoria, ovo, atún, maionesa)	 	Paella mixta (arroz, gambas, ameixas, mexillóns, guisantes e polo)	 	Iogur natural	
Mércores	30	Ensalada de espirales c/ salsa rosa (espirales de cores e maionesa)		Bacalao con verduras á prancha (bacalao e verduras variadas)		Froita	
Xoves	31	Ensalada campesiña (leituga, garavanzos, queixo e olivas)		Luras á romana c/ tomates (luras, fariña e tomates)		Brownie de chocolate	

*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