










Comedor escolar

Curso 2021-22 xuño

DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA	
Mércores	1	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Troita á prancha c/arroz branco (troita e arroz)	 	Queixo c/marmelo	
Xoves	2	Ensaladilla rusa (pataca, cenoria, ovo, atún, maionesa)	  	Peituga de pavo c/ patacas ao vapor e cogomelos (peituga e cogomelos)		Froita	
Venres	3	Crema de cabaciño (pataca, cabaciño, cebola)		Abadexo á romana c/verduras (peixe, cebola, chícharos, cenoria, coles de bruxelas)		Macedonia de froitas	

Luns	6	Coliflor á galega (coliflor, aceite, allo e pemento)		Espaguete con boloñesa de pavo (carne de pavo, pasta, cebola, tomate)		Froita	
Martes	7	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	8	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola)		Zorza c/pataca cocida (chourizo, patacas)		Froita	
Xoves	9	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Luras c/ensalada (luras, fariña, leituga, cebola, tomate)	 	Copa de chocolate	
Venres	10	Crema de verduras (cabaciño, cebola, porro, cenoria, coliflor, xudías)		Arroz c/carne de polo, chícharos e cenorias (arroz, cebola, polo, chícharos e cenorias)		Froita	

Luns	13	Sopa de estreliñas (estreliñas, ósos para o caldo de tenreira e cenorias)		Albóndigas de tenreira c/patacas ao vapor (tenreira, allos, patacas e tomate)	 	Froita	
------	----	--	---	--	--	--------	--

CEIP PLURILINGÜE DE
SIGÜEIROceip.sigüeiro@edu.xunta.es
www.edu.xunta.gal/centros/ceipsigüeiro/

Martes	14	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)		Amorodos c/zume de laranxa natural	
Mércores	15	Ensalada mariñeira (xoubas, tomate e olivas)		Lomo de porco c/ verduras ao forno (porco e verduras variadas)		Melocotón en almíbar	
Xoves	16	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)		Rape á romana c/arroz en branco (rape rebozado con fariña e ovo, arroz en branco)		Froita	
Venres	17	Brécol c/ allada (brécol, allos)		Tortilla española c/ensalada (patacas, ovos, leituga e tomates)		Iogur bebible	

Luns	20	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Boloñesa de tenreira c/ tallarins e verduras (tallarins, tenreira e verduras)		Froita	
Martes	21	Menestra de verdura c/ xamón serrano (menestra e xamón serrano)		Salmón ao forno c/arroz en branco e verduras (salmón, arroz, chícharos, cenorias, coles de bruxelas)		Iogur natural	
Mércores	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

FROITOS
DE CASCA

SULFITOS



CRUSTÁCEOS



CACAHUETES



APIO



ALTRAMUCES