









# Curso Comedor escolar 2021-22 Xaneiro

DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA	
Luns	10	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola)		Espaguetis c/atún e tomate (Pasta, atún e tomate)	 	Iogur bebible	
Martes	11	Caldo galego (carne de tenreira, chourizo, fabas, patacas, verdura de tempada)		Albóndigas de tenreira c/arroz e tomate (carne de tenreira, allos, arroz, tomate, pementos e cebola)	 	Macedonia de froitas naturais	
Mércores	12	Potaxe de garavanzos c/verduras ( garavanzos, espinacas, cenorias)		Salmón ao forno c/pataca cocida (Salmón e patacas)		Natillas	
Xoves	13	Sopa de estreliñas (estrelañas, ósos para o caldo de tenreira e cenorias)		Milanesa de polo c/ arroz en branco e salsa de tomate (polo, arroz e tomate)		Bol de kiwi e mazá	
Venres	14	Lentellas (lentellas, cebola, pementos, porro e tomate natural)		Bacallau á galega con pataca ao vapor e ensalada (Bacallau, allo, chícharos, pemento, patacas, leituga e tomate)	 	Iogur natural	

Luns	17	Coliflor á galega c/ovos ecolóxicos (coliflor, allos e ovos)		Macarróns c/boloñesa de pavo (macarróns, pavo, tomate, allos, cebola e cenorias )	 	Piña en almíbar	
Martes	18	Empanada de atún (cebola, atún)	 	Churrasco c/pataca frita e gornición (costela de porco, allos, pataca e gornición)		Flan	
Mércores	19	Fabada (fabas, cebola, allos e chourizo)		Troita á prancha c/arroz branco e ensalada (troita, arroz, leituga e tomates)		Froita	

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

Xoves	20	Tortilla de pataca e cabaciña (pataca, cabaciña e ovos ecolóxicos)		Tallaríns con polo e cogumelos (tallaríns, polo e cogumelos)		Queixo galego con marmelo	
Venres	21	Sopa de letras (fideos, ósos para o caldo de tenreira e cenorias)		Pescada á romana c/verduras (pescada e verduras)		Brownie de chocolate	

Luns	24	Crema de verduras (cabaciño, cenoria, porro, cebola, coliflor e xudías)		Fideuá (fideo, polo, allo, pemento verde)		Bol de kiwi e mazá	
Martes	25	Brécol c/allada e ovo ecolóxico (coliflor, ovo, aceite, allo e pemento)	 	Milanesa de tenreira c/pataca frita (tenreira e patacas fritas)		Copa de chocolate	
Mércores	26	Caldo galego (carne de tenreira, chourizo, fabas, patacas, verdura de tempada)		Luras c/ ensalada combi (folla de roble, tomate, cebola e nozes) (luras, leituga, tomate, cebola e nozes)	 	Melocotón en almíbar	
Xoves	27	Crema de cabaciño (pataca, cabaciño, cebola)		Zorza c/pataca cocida (chourizo, pataca cocida)		Iogur natural	
Venres	28	Xudías estufadas (xudías, cebolas, tomates, allos e xamón serrano)		Salmón ao forno c/ arroz en branco (salmón e arroz)		Froita	

Luns	31	Ensalada caprichosa (escarola, remolacha, aguacate, xamón cocido e mazá)		Polo ao curry c/patacas da avoa (polo e patacas c/gornición)		Froita	
------	----	---	--	---	--	--------	--



## CEIP PLURILINGÜE DE SIGÜEIRO

\*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