















Curso Comedor escolar 2020-21 Novembro

DÍAS		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA			
Luns	2	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Tortilla española c/ensalada (patacas, ovos, leituga e tomates)	 	Froita	
Martes	3	Pizza (tomate, atún, queixo, champiñóns, xamón)	   	Costela ao forno c/patacas fritidas (costela de porco, allos, cebolas e patacas)		Flan	
Mércores	4	Xudías c/chourizo (xudías, chourizo)		Pescada a romana c/ arroz en branco e tomate (pescada, fariña, arroz e tomate)	 	Froita	
Xoves	5	Brócoli c/ovo cocido (brócoli, ovos)		Peituga de polo á prancha c/ensalada (peituga de polo, leituga, cebola, tomates)		Iogur natural	
Venres	6	Lentellas vexetais (lentellas, espinacas e cenorias)		Salmón ao forno c/verduras (salmón, cebola, chícharos, cenoria, coles de bruselas)		Froita	

Luns	9	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Espaguetis c/atún e tomate (espaguetis, atún e tomate)	  	Froita	
Martes	10	Empanada de atún (fariña, cebola e atún)	 	Corvina ao forno c/arroz en branco e ensalada (lubina, cebola, arroz, leituga e tomates)		Natillas	
Mércores	11	Chícharos c/xamón (chícharos c/xamón)		Milanesa de pavo c/patacas fritas (Pavo, fariña e patacas)	 	Froita	
Xoves	12	Pasta ao forno		Abadexo á galega c/arroz		Iogur bebible	

CEIP PLURILINGÜE DE
SIGÜEIRO

		c/tomate e queixo (pasta, nata, ovo, tomate, queixo)		en branco (abadexo, allo, chícharos, pimentón e arroz)			
Venres	13	Xudías c/chourizo (xudías, chourizo)		Guiso de tenreira c/hortalizas (carne de tenreira, viño branco, cebola, cenorias, chícharos, patacas)		Macedonia de froitas	

Luns	16	Crema de verduras (cabaciña, cenoria e puerro)		Peituga de polo á prancha c/ensalada (peituga de polo, leituga, cebola, tomates)		Froita	
Martes	17	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Cocido (repolo, garavanzos, porco, tenreira, pataca, chourizos)		Queixo c/marmelo	
Mércores	18	Crema de cabaciña (pataca, cabaciña, cebola)		Troita á prancha c/arroz branco e ensalada (troita, arroz, leituga e tomates)	 	Froita	
Xoves	19	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)	 	Fideuá (fideo, polo, allo, pemento verde)		Iogur bebible	
Venres	20	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola,)		Luras c/ensalada (luras, fariña, leituga, cebola, tomate)	 	Froita	

Luns	23	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Milanesa de tenreira c/arroz en branco (tenreira, fariña e arroz)		Froita	
Martes	24	Fabada vexetal c/chourizo (fabas, espinacas, cenorias, chourizo)		Peixe sapo á xardineira c/patacas cocidas (peixe sapo, cebola, cenorias, chícharos, patacas)		Piña en almíbar	



**CEIP PLURILINGÜE DE
SIGÜEIRO**

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

Mércores	25	Crema de cabaciña (pataca, cabaciña, cebola)		Espagueti con boloñesa de pavo (carne de pavo, pasta, cebola, tomate)	 	Iogur natural	
Xoves	26	Caldo galego (carne de tenreira, chourizo, fabas, patacas, verdura de tempada)		Salmón ao forno c/verduras (salmón, cebola, chícharos, cenoria, coles de bruselas)		Froita	
Venres	27	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Albóndigas de tenreira c/arroz e tomate (carne de tenreira, allos, arroz, tomate)		Copa de chocolate	

Luns	30	Chícharos c/xamón (chícharos, xamón)		Lomo asado c/pataca cocida e ensalada (lomo de porco, cebola, viño branco, patacas, leituga e tomates)		Froita	
------	----	---	--	--	--	--------	--

*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