

















# Curso 2020-21 Comedor escolar Outubro





DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA	
Xoves	1	Empanada de atún (fariña, cebola e atún)	 	Pescada en salsa verde c/pataca ao vapor e ensalada (pescada, allo, perexil, chicharos, leituga e tomate)		Iogur natural	
Venres	2	Crema de cabaciña (pataca, cabaciña, cebola)		Tortilla española c/ensalada (patacas, ovos, leituga e tomates)	 	Froita	







Luns	5	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Arroz c/polo e verduras (arroz, polo, cebola, chicharos e cenorias)		Froita	
Martes	6	Caldo galego (carne de tenreira, chourizo, fabas, patacas, verdura de tempada (nabizas, repolo)		Xamón asado c/patacas chips (xamón, allos, cebola, patacas)		Flan	
Mércores	7	Pizza (tomate, atún, queixo, champiñóns, xamón)	 	Luras c/ensalada (luras, fariña, leituga, cebola, tomate)	 	Froita	
Xoves	8	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola)		Hamburguesa de pavo c/pataca cocida (carne de pavo, allos, pataca)		Iogur natural	
Venres	9	Xudías c/chourizo (xudías, chourizo)		Abadexo á galega (abadexo, allo, chicharos, pimentón)	 	Froita	










Luns	12	<b>DIA NON LECTIVO</b>					
Martes	13	Brócoli c/ovo cocido (brócoli, ovos, aceite e allos)		Estofado de tenreira á xardineira (tenreira, cebola, chicharos, cenoria, patacas)		Pexego en almíbar	
Mércores	14	Sopa xuliana c/pasta		Troita á prancha c/arroz		Froita	



**CEIP PLURILINGÜE DE  
SIGÜEIRO**

		(fideos, cenoria, puerro, acelga)		branco (troita, arroz)			
Xoves	15	Crema de calabacin (pataca, calabacin e puerro)		Macarróns con boloñesa de pavo (carne de pavo, cebola, tomate)	 	Iogur natural	
Venres	16	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Lomo asado c/pataca e gornición (carne de porco, patacas, chícharos, cenorias e viño branco)		Froita	









Luns	19	Ensalada de espárragos c/ tomates (espárragos, aceite, sal e tomates)		Polo ao forno c/pataca e gornición (carne de polo, patacas, cenorias, chícharos)		Froita	
Martes	20	Coliflor c/allada e ovo cocido (coliflor, ovo, aceite, allo e pimentón)	 	Lubina ao forno c/arroz en branco e ensalada (lubina, cebola, arroz, leituga e tomates)		Copa de Chocolate	
Mércores	21	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Milanesa de pavo c/ensalada (pavo, leituga e tomate)		Froita	
Xoves	22	Potaxe de garavanzos c/verduras (garavanzos, espinacas, cenorias)		Peixe sapo á romana c/ensalada (peixe sapo, fariña, cebola, leituga e tomates)	   	Queixo con marmelo	
Venres	23	Ensalada mixta (leituga, atún, ovo, millo, espárrago)	 	Estofado de tenreira á xardineira (carne de tenreira, cebola, chícharos, cenoria, viño branco, patacas)		Froita	

Luns	26	Xudías c/chourizo (xudías, chourizo)		Filete de polo a prancha c/ensalada (filete de polo, leituga, cebola, tomates)		Froita	
Martes	27	Ensalada de pasta (pasta, atún, ovo, millo, cenoria, tomates e maionesa)	  	Albóndigas de tenreira c/arroz e tomate (carne de tenreira, allos, arroz, tomate)		Iogur natural	
Mércores	28	Ensalada mixta		Bacallau á galega c/pataca		Froita	



**CEIP PLURILINGÜE DE  
SIGÜEIRO**

[celp.sigüeiro@edu.xunta.es](mailto:celp.sigüeiro@edu.xunta.es)  
[www.edu.xunta.gal/centros/celpsigüeiro/](http://www.edu.xunta.gal/centros/celpsigüeiro/)

		(leituga, atún, ovo, millo, espárrago)		ao vapor (bacallau, chícharos, allo, pimentón e patacas)			
Xoves	29	Coliflor c/allada e ovo cocido (coliflor, ovo, aceite, allo e pimentón)	 	Raxo c/patata frita e ensalada (Raxo, pataca, leituga e tomates)		Iogur bebible	
Venres	30	Menestra de verduras (coliflor, xudías, alcachofa, cenoria, acelga, espinaca)		Paella mixta (arroz, gambas, ameixas, mexillóns, guisantes e polo)	 	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