



Curso 2020-21

Comedor escolar Decembro

DÍAS		1º PRATO		2º PRATO		SOBREMESA	
Martes	1	Pizza (tomate, atún, queixo, champiñóns, xamón)	 	Raxo c/patata fritida e ensalada (Raxo, pataca, leituga e tomates)		Froita	
Mércores	2	Sopa xuliana c/pasta (fideos, cenoria, puerro, acelga)		Salmón ao forno c/arroz en branco e tomate (salmón e arroz en branco con tomate)		Iogur natural	
Xoves	3	Crema de cabaciña (pataca, cabaciña, cebola)		Polo ao forno con patacas cocidas e gornición (Polo, cebola, viño branco, patacas, chícharos e cenorias)		Froita	
Venres	4	Brocolí e ovo cocido (brocolí, ovo)		Estofado de tenreira á xardineira (carne de tenreira, viño branco, cebola, chícharos, cenoria, patacas)		Natillas	

Lunes	7	DIA NON LECTIVO					
--------------	----------	------------------------	--	--	--	--	--

Martes	8	DIA NON LECTIVO					
---------------	----------	------------------------	--	--	--	--	--


Mércores	9	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Hamburguesa de pavo c/arroz en branco c/ensalada (pavo, arroz en branco, leituga e tomates)	 	Froita	
Xoves	10	Pasta ao forno c/ tomate e queixo (pasta, nata, tomate, queixo)	 	Luras c/ensalada (calamares, fariña, leituga, cebola, tomate)	 	Iogur bebible	
Venres	11	Caldo galego (carne de tenreira, chourizo, fabas, patacas, verdura de tempada)		Tortilla española c/ensalada (patacas, ovos, leituga e tomates)	 	Froita	





Luns	14	Chícharos c/xamón (chícharos, xamón)		Paella mixta (arroz, gambas, ameixas, mexillóns, guisantes e polo)	 	Pexego en almíbar	
------	----	---	--	---	------	-------------------	--



**CEIP PLURILINGÜE DE
SIGÜEIRO**

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

Martes	15	Empanada de atún (cebola, atún)	 	Bacallau á galega c/pataca ao vapor (bacallau, chícharos, allo, pimentón e patacas)	 	Queixo c/marmelo	
Mércores	16	Crema de cenoria (pataca, cenoria, cebola)		Lomo asado c/arroz en branco e gornición (Lomo de porco, viño branco, cebola, arroz, chícharos e cenorias)		Froita	
Xoves	17	Potaxe de garavanzos c/verduras (garavanzos, espinacas, cenorias)		Lubina ao forno c/gornición (lubina, chícharos e cenorias)		Iogur bebible	
Venres	18	Crema de verduras (cabaciña, cenoria e puerro)		Macarróns c/atún e tomate (Pasta, atún e tomate)	  	Froita	

Luns	21	Sopa de fideos (fideos, ósos para o caldo de carne)		Hamburguesa de pavo c/arroz en branco c/ensalada (pavo, arroz en branco, leituga e tomates)		Froita	
Martes	22	Langostinos cocidos (langostinos, laurel, sal)	 	Churrasco c/pataca frita (costela de porco, allos, pataca)		Turrón e froita	

VACACIÓNS

BO NADAL

*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