



MENÚ COMEDOR

luns

martes

mércores

xoves

venres

M A R Z O	27 fe	Macarróns con verduras Milanesa de porco con ensalada logur	28 fe	San Xacobe Arroz con polo Froita de tempada	1	Sopa de verduras Pescada á prancha con pataca cocida e ensalada Froita de tempada	2	Lentellas vexetais Tortilla de patacas Melocotón ou Piña	3	Ensalada mixta Lombo á prancha con patacas Froita de tempada
	6	Sopa de verduras Costela ao forno con patacas logur	7	Garavanzos con espinacas Bacallau á romana con ensalada Froita de tempada	8	Sopa de estrelas Arroz con ovos á prancha e tomate Froita de tempada	9	Macarróns á italiana Empanada de atún Froita de tempada	10	Arroz tres delicias Polo á prancha con patacas Froita de tempada
	13	Sopa de estrelas Polo asado con patacas Petitsuisseis	14	Fabada Tortilla de espinacas Froita de tempada	15	Espirais con espinacas Filetes de lombo á prancha e ensalada Froita de tempada	16	Ensalada de arroz Pescada á prancha con ensalada Froita de tempada	17	Guiso de fideos con carne Froita de tempada
	20	Ensalada rusa Hamburguesas á prancha con ensalada Froita de tempada	21	Garavanzos con espinacas Pescada á prancha con pataca cocida Natillas	22	Sopa de verduras Paella Froita de tempada	23	Macarróns con atún Tortilla de xamón Froita de tempada	24	Sopa de verduras Rolo primavera con patacas logur
	27	Lentellas vexetais Espaguetes con carne picada Froita de tempada	28	Arroz con champiñóns Pizza Froita de tempada	29	Caldo galego de repolo Bacallau á romana con ensalada Froita de tempada	33	Sopa de fideos Polo á laranxa con patacas Petitsuisseis	31	Ensalada mixta Tortilla de patacas Froita de tempada

O MENÚ DALGÚN DÍA PODE SUFRIR MODIFICACIÓNS POR MOTIVOS DE MERCADO OU NECESIDADES ORGANIZATIVAS DO CENTRO.

Todos comerán o mesmo menú, agás por motivos de saúde ou por problemas de alerxia a algún alimento, nos que se substituirá o prato por outro que si poidan comer.

ALIMENTOS PRINCIPAIS DOS PLATOS E ALÉRXENOS



Albóndegas guisadas: carne, leite , pan , allo, ovo , pementa, orégano, pemento vermello, cenoria, cebola...	Lasaña: pasta , carne, tomate, queixo , cebola, allo, pemento bechamel (leite)...
Arroz á mariñeira: arroz, ameixas , mexillóns , gambas e berberechos , cebola, allo...	Lentellas vexetais: lentellas, cenorias, porro, acelgas, cabaciña, allo...
Arroz tres delicias: arroz, xamón, tortilla , chícharos...	Luras con arroz: luras, arroz, pemento, cebola, allo, pementón e perexil
Caldo galego: pataca, repolo, polo, chourizo , tenreira...	Macarróns á italiana: pasta , tomate, orégano, pementa...
Empanada de atún: atún , cebola, pemento, ovo ...	Macarróns con atún e tomate: pasta , atún , tomate, orégano, pemento, cebola...
Ensalada: leituga, tomate e cebola.	Macarróns con queixo: pasta , queixo , nata , pementa negra...
Ensalada de arroz: arroz, ovo , pavo, surimi ...	Paella: arroz, luras , polo, ameixas , mexillóns , gambas ...
Ensalada mixta: leituga, tomate, cebola, ovo , millo, surimi	Polo en pepitoria : polo, xamón serrano, tomate, pemento...
Ensaladilla rusa: pataca, cenoria, chícharo, ovo , atún, surimi , olivas.	Potaxe castelá: garavanzos, cebola, allo, tomate, cenoria...
Espaguetes con carne picada: pasta , tenreira, tomate, pemento, cebola e allo...	Revolto de fideos con verduras: fideos , tomate, cabaciña, pemento, cenoria...
Espaguetes con revolto de verduras: pasta , cabaza, cabaciña, tomate, porro...	Sopa de cuscús: pasta , pataca, apio , porro, cenoria ...
Espirais con bechamel e espinacas: pasta , espinaca, queixo , bechamel (leite)...	Sopa de estrelas: pasta , polo, ovo cocido, cenoria...
Fabada: fabas, chourizo , morcilla , panceta , cebola, allo, perexil...	Sopa vexetal: cabaciña, cabaza, pasta , apio , porro, cenoria...
Guiso de fideos con polo: fideos , polo, cebola, allo, pemento, cenoria...	Ensalada de garavanzos: garavanzos, ovo , atún , tomate, cenoria, olivas
Garavanzos con espinacas: garavanzos, espinacas, costela, cenoria, cebola, allo...	Fabas á vinagreta: fabas cocidas, ovo , xamón cocido, cebola...
Milanesa: filete de tenreira ou porco e rebozado de pan relado e ovo .	Lombo de porco ao forno: orégano, tomillo, pementa
Tortillas de patacas, de xamón ou espinacas: ovo e pataca ou xamón ou espinacas.	Bacallau á romana: bacallao , rebozado de fariña e ovo
Polo en pepitoria: polo, cenoria, vinagre, pan , loureiro	Polo á laranxa: polo, cebola, allo, laranxa...
Hamburguesa á prancha: pode levar trazas de ovo e pode conter sulfitos	Arroz con champiñóns: arroz, champiñóns (pode conter sulfitos)
Pizza de atún ou de xamón: masa pizza , atún , tomate, queixo , orégano	Ensalada de arroz: pasta , ovo , pavo, surimi , atún ...
Rolos de xamón e queixo: xamón, queixo e rebozado de pan relado e ovo .	Sobremesas lácteas: iogur, petit suisse, xeados... derivados lácteos

NORMAS DE COMEDOR

● Considérase horario de comedor dende a finalización da xornada lectiva da mañá ata a iniciación da xornada de tarde. Non se poderá permanecer nas aulas nin abandonar o recinto do Colexio. Os vixiantes do comedor son os responsables durante este tempo, de tal maneira que o alumnado respectará e obedecerá as súas indicacións. ● **Todos os alumnos comerán o mesmo menú, agás por motivos de saúde, será obriga dos pais presentalo por escrito ao encargado do comedor.**