



MENÚ COMEDOR

luns

martes

mércores

xoves

venres



**X
A
N
E
I
R
O**

8	Sopa de cuscús Filete de porco ao forno con patacas Froita de tempada	9	Lentellas vexetais Tortilla de xamón Froita de tempada	10	Arroz tres delicias Pescada á prancha con ensalada Froita de tempada	11	Macarróns con atún Polo á prancha con ensalada logur	12	Ensalada mixta Varas de pescada con arroz Froita de tempada
15	Garavanzos con espinacas Costela asada con patacas logur	16	Espaguetes con revoltó de verduras Bacallau á romana con ensalada Piña	17	Sopa de cuscús Tortilla de patacas Natillas	18	Caldo galego de repolo Empanada de atún Froita de tempada	19	Arroz con champiñóns Filete de polo á prancha Froita de tempada
22	Espirais con bechamel e espinacas Hamburguesas á prancha con ensalada Melocotón	23	Patacas á rioxana Arroz con ovos á prancha, salchichas e tomate Froita de tempada	24	Fabada Pescada á prancha con ensalada Petitsuisse	25	Crema de verduras Polo en pepitoria con patacas Froita de tempada	26	Sopa de fideos Guiso de fideos con carne Froita de tempada
29	Lentellas vexetais Espaguetes con carne picada logur	30	Macarróns con tomate Peixe ao forno con pataca cocida Froita de tempada		San Xacobe Arroz con polo Froita de tempada	En xaneiro planta o teu alleiro.			



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

Todo o alumnado comerá 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



GLÚTEN LÁCTEOS CRUSTÁCEOS OVOS MOLUSCOS PEIXE APIO SULFITOS SOIA CACAHUETE F. CÁSCARA ALTRAMUCES GRAN SÉSAMO MOSTAZA

Albóndegas guisadas: carne, leite , pan , allo, ovo , pementa, orégano, pemento vermello, cenoria, cebola...	Lasaña: pasta , carne, tomate, queixo , cebola, allo, pemento bechamel (leite)...
Arrozá mariñeira: arroz, ameixas , mexillóns , gambase 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...	Sopavexetal: cabaciña, cabaza, pasta , apio , porro, cenoria...
Guiso de fideos con polo: fideos , polo, cebola, allo, pemento, cenora...	Ensalada de garavanzos: garavanzos, ovo , atún , tomate, cenoria, olivas
Garavanzos con espinacas: garavanzos, espinacas, costela, cenora, 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, cenora, 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, petitsuisse, 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. ● **Todo o alumnado comerá o mesmo menú, agás por motivos de saúde; será obriga dos pais presentalo por escrito ao encargado do comedor.**