

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

□

1 550 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 7

TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE NATURAL
GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO
FROITA

2 638 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 7

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
FILETE DE PESCADA ROMANA
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE
FROITA

3 523 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 10

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS
OVOS CON PISTO DE VERDURA E PATACA
IOGUR NATURAL

4 605 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 8

CHÍCHAROS CON XAMÓN
CANELONS DE ATÚN
VERDURAS
FROITA

7 835 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 45 G.: 11

BROCOLI CON PATACAS
POLO ASADO
PURÉ DE PATACAS
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

8 518 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 7

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

9 698 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

LENTELLAS GUIADAS CON VERDURA E ARROZ
TORTILLA PAISANA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E TOMATE
FROITA

10 747 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 28 G.: 9

SOPA DE FIDEOS
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLO, PATACA E REPOLO
IOGUR NATURAL

11 616 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 6

CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA

14 707 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 23 G.: 5

MINISTRA DE VERDURAS CON OVO COCIDO
ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS
FROITA

15 622 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 10

POTAXE DE GARAVANZOS VERDURAS E PASTA
TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑÓNS
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E OLIVAS
IOGUR NATURAL

16 634 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 6

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

17 785 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

ESPAGUETIS CON TOMATE
PAVO AO FORNO
LEITUGA, MILLO E MAZÁ
FROITA

18 462 Kcal. P.: 25 HC.: 45 L.: 26 G.: 4

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN
BACALLAU GUIADO CON PATACA E CHÍCHAROS
FROITA

21 897 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
MILANESA DE POLO
ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS, REMOLACHA E TOMATE
FROITA

22 586 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 31 G.: 6

ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E ARROZ
REVOLTO DE OVOS E BACALLAU
FROITA

23 420 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 31 G.: 5

COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACA COCIDA
FROITA

24 656 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

25 796 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 10

ENSALADA DE PASTA
ATÚN Á PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E TOMATE
IOGUR NATURAL

28

NON LECTIVO



Dámosche a benvida ao
noSo Comedor
eScolar Seguro!

Comeza
cun bo
ALMORZO



Pan, cereais
ou derivados



Leite ou
derivados

Froita fresca
e hortalizas



OS GARDIANS DA SAÚDE



1

Estamos preparados para garantir
a seguridade dos nenos e nenas na
aula-comedor.



Se Comemos:

Cereais, féculas ou
legumes
Verduras
Carne
Pescado
Ovo
Froita
Lácteos

Podemos cear:

Hortalizas crúas ou
legumes cocidos
Cereais ou féculas
Peixe ou ovo
Carne magra ou ovo
Pescado ou carne magra
Lácteos ou froita
Froita

2

Desenvolvemos e implantamos os nosos
Protocolos de Seguridade e Prevención,
verificados por Bureau
• Veritas Certification.



BUREAU
VERITAS

3

O benestar de todas as familias
é a nosa prioridade.

Notas:

Empresa adherida ao PLAN de colaboración para a mellora da composición dos alimentos e bebidas e outras medidas 2020.
En caso de alerxias ou intolerancias procurar manter unha boa alimentación substituíndo os alimentos non tolerados por outros dentro da mesma familia. A nosa empresa somete a conxelación o peixe que vaia ser consumido cru ou pouco feito segundo establece o RD 1420/2006. Segundo o establecido no RE 1169 /2011, a coxina dispón de información sobre o contido de alérxenos nos menús elaborados.

Scolarest