

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

ENSALADA COMPLETA (TOMATE ATUN  
ESPARRAGUEIRAS E ACEITUNAS)  
GRELOS CON PATACAS  
FROITA

2

CREMA DE CABACIÑA  
FILETE DE MERLUZA O FORNO  
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE  
FROITA

3

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

4

CHICHAROS ENCEBOLADOS  
ATUN EN SALSA DE TOMATE  
VERDURAS  
FROITA

7

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

8

ESPINACAS CON PATACAS  
GUISADO DE LURAS  
ARROZ BRANCO  
FROITA

9

LENTELLAS CON ARROZ E VERDURAS  
(PEMENTO, CENORIA E PATACA)  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
TOMATE  
FROITA

10

SOPA DE PASTA CON CENORIA  
COCIDO COMPLETO CON  
GARAVANZOS, PITO, CENORIA,  
PATACA E REPOLO  
IOGUR DESNATADO

11

CREMA DE CENORIAS  
SALMÓN Á PRANCHA  
ESPAGUETIS SALTEADOS  
FROITA

14

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

15

GARAVANZOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑÓNS  
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E  
OLIVAS  
IOGUR DESNATADO

16

BROCOLI CON PATACAS  
SALMON O FORNO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

17

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

18

XUDIAS VERDES O NATURAL  
BACALLAU GUISADO CON PATACA E  
CHICHAROS  
FROITA

21

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE POLO A PRANCHA  
ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS,  
REMOLACHA E TOMATE  
FROITA

22

FABAS BRANCAS (ECOLÓXICO) CON  
ARROZ E VERDURAS (CENORIA,  
CEBOLA E PEMENTO)  
REVOLTO DE OVOS E BACALLAU  
FROITA

23

COLIFLOR SALTEADA  
PESCADA EN SALSA VERDE  
PATACA COCIDA  
FROITA

24

CREMA DE CHICHAROS  
COELLO ASADO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

25

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

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



| Se Comemos:                 | Podemos cear:                       |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| Cereais, féculas ou legumes | Hortalizas crúas ou legumes cocidos |
| Verduras                    | Cereais ou féculas                  |
| Carne                       | Peixe ou ovo                        |
| Pescado                     | Carne magra ou ovo                  |
| Ovo                         | Pescado ou carne magra              |
| Froita                      | Lácteos ou froita                   |
| Lácteos                     | Froita                              |

1  
Estamos preparados para garantir a seguridade dos nenos e nenas na aula-comedor.

**OS GARDIANS DA SAÚDE**



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: