

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

ENSALADA COMPLETA CON
ACEITUNAS OVO DURO E ATUN
GRELOS CON PATACAS
IOGUR NATURAL

2

CREMA DE CABACIÑA
FILETE DE PESCADA ROMANA
LEITUGA E COGOMBRO
IOGUR NATURAL

3

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS
OVOS A CAZOLA CON CABACIÑA
IOGUR NATURAL

4

ACELGAS REFOGADAS
ATÚN FERRO
ENSALADA VERDE
IOGUR NATURAL

7

BROCOLI CON PATACAS
POLO ASADO
PURÉ DE PATACAS
LEITUGA
IOGUR NATURAL

8

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
IOGUR NATURAL

9

COLIFLOR O ALLO ARRIERO
TORTILLA FRANCESA
LEITUGA E CEBOLA
IOGUR NATURAL

10

SOPA DE FIDEOS
COCIDO CON MORCILLO, PATACA E
REPOLO (SEN GARAVANZOS)
IOGUR NATURAL

11

CREMA DE ALLOS PORROS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
IOGUR NATURAL

14

PATACAS CON PEMENTOS
ARROZ BRANCO CON CHAMPIÑÓNS
IOGUR NATURAL

15

ACELGAS A GALEGA CON PIMENTON
TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑÓNS
LEITUGA E CEBOLA
IOGUR NATURAL

16

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
IOGUR NATURAL

17

ESPAGUETIS SALTEADOS CON ALLO E
PEREXIL
PAVO AO FORNO
ENSALADA VERDE
IOGUR NATURAL

18

ESPINACAS REFOGADAS CON ALLO
FILETE DE BACALLAU O FORNO
PATACAS DADO
IOGUR NATURAL

21

CREMA DE ESPARRAGUEIRAS
MILANESA DE POLO
LEITUGA E COGOMBRO
IOGUR NATURAL

22

ALCACHOFAS SALTEADAS
REVOLTO DE OVOS E BACALLAU
IOGUR NATURAL

23

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE MERLUZA O FORNO
PATACA COCIDA
IOGUR NATURAL

24

CREMA DE ALLOS PORROS
COELLO ASADO
ARROZ CON PEMENTOS
IOGUR NATURAL

25

ENSALADA DE PASTA CON LEITUGA,
CEBOLA E PEPINO
ATÚN Á PRANCHA
LEITUGA E CEBOLA
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



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

OS GARDIANS DA SAÚDE



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

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