

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

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

2

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

3

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS  
OVOS CON PISTO DE VERDURA E  
PATACA  
POSTRE DE SOIA VEGETAL

4

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

10

SOPA DE FIDEOS  
COCIDO COMPLETO CON  
GARAVANZOS, PITO, CENORIA,  
PATACA E REPOLO  
POSTRE DE SOIA VEGETAL

11

CREMA DE CENORIAS  
SALMÓN Á PRANCHA  
ESPAGUETIS SALTEADOS  
FROITA

14

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

15

POTAXE DE GARAVANZOS VERDURAS E  
PASTA  
TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑÓNS  
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E  
OLIVAS  
POSTRE DE SOIA VEGETAL

16

BROCOLI CON PATACAS  
SALMON O FORNO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

17

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

18

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN  
BACALLAU GUIADO CON PATACA E  
CHÍCHAROS  
FROITA

21

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

22

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

23

COLIFLOR SALTEADA  
PESCADA EN SALSA VERDE  
PATACA COCIDA  
FROITA

24

CREMA DE CHÍCHAROS CON  
PICATOSTES  
COELLO ASADO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

25

ENSALADA DE PASTA  
ATÚN Á PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
TOMATE  
POSTRE DE SOIA VEGETAL

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