

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

ENSALADA COMPLETA CON LEITUGA
OVO E TOMATE
GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E
CHOURIZO
FROITA

2

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
ALITAS DE POLO OA ALLO
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE
FROITA

3

SOPA DE PASTA
OVOS CON PISTO DE VERDURA E
PATACA
IOGUR NATURAL

4

CHÍCHAROS CON XAMÓN
PECHUGA DE PAVO EN SALSA
VERDURAS
FROITA

7

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

8

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
FILETE DE PORCO O ALLO
ARROZ BRANCO
FROITA

9

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

10

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

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
IOGUR NATURAL

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
FRICANDO DE TERNERA
FROITA

21

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

22

ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E
ARROZ
OVOS REVOLTOS
FROITA

23

COLIFLOR SALTEADA
PAVO A PRANCHA
PATACA COCIDA
FROITA

24

CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

25

ENSALADA DE PASTA MILLO E TOMATE
POLO EN SALSA
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



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: