

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  
BISTEC DE TERNERA A 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 CHAMPIÑONS  
ENSALADA DE TOMATE  
IOGUR NATURAL

16

BROCOLI CON PATACAS  
FILETE DE AGULLA DE PORCO 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  
PATACAS DADO  
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:

- 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: