

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1 839 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 45 G.: 11
BROCOLI CON PATACAS
POLO ASADO
PURÉ DE PATACAS
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

2 522 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 7
ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

3 732 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 35 G.: 6
LENTELLAS GUISADAS CON VERDURA E
ARROZ
TORTILLA PAISANA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
FROITA

4 751 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 28 G.: 9
SOPA DE FIDEOS
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO,
POLO, PATACA E REPOLO
IOGUR NATURAL

5 620 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 5
CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA

8 689 Kcal. P.: 13 HC.: 63 L.: 20 G.: 4
MINISTRA DE VERDURAS CON OVO
COCIDO
ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS
FROITA

9 625 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 9
POTAXE DE GARAVANZOS VERDURAS E
PASTA
TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑONS
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E
OLIVAS
IOGUR NATURAL

10 638 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 6
BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

11 770 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6
ESPAGUETIS CON TOMATE
PAVO AO FORNO
LEITUGA, MILLO E MAZÁ
FROITA

12 466 Kcal. P.: 24 HC.: 46 L.: 26 G.: 4
XUDIÁS VERDES CON XAMÓN
BACALLAU GUISADO CON PATACA E
CHÍCHAROS
FROITA

15 791 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 49 G.: 8
CREMA DE VERDURAS
MILANESA DE POLO
ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS,
REMOLACHA E TOMATE
FROITA

16 590 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 31 G.: 6
ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E
ARROZ
REVOLTO DE OVOS E BACALLAU
FROITA

17 469 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 30 G.: 4
COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACA COCIDA
FROITA

18 647 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 7
CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

19 **FESTIVO**

22 860 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 44 G.: 15
CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

23 555 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 7
TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE
NATURAL
GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E
CHOURIZO
FROITA

24 642 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 6
CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
FILETE DE PESCADA ROMANA
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE
FROITA

25 526 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 10
SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS
OVOS CON PISTO DE VERDURA E
PATACA
IOGUR NATURAL

26 609 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 8
CHÍCHAROS CON XAMÓN
CANELONS DE ATÚN
VERDURAS
FROITA

29 839 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 45 G.: 11
BROCOLI CON PATACAS
POLO ASADO
PURÉ DE PATACAS
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

30 522 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 7
ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

31 732 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 35 G.: 6
LENTELLAS GUISADAS CON VERDURA E
ARROZ
TORTILLA PAISANA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
FROITA

31

31



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