

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

10 835 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 45 G.: 11

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

11 518 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 7

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

12 698 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

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

13 747 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 28 G.: 9

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

14 616 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 6

CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA

17 685 Kcal. P.: 13 HC.: 62 L.: 21 G.: 4

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

18 622 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 10

POTAXE DE GARAVANZOS VERDURAS E
PASTA
TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑONS
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E
OLIVAS
IOGUR NATURAL

19 634 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 6

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

20 785 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

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

21 462 Kcal. P.: 25 HC.: 45 L.: 26 G.: 4

XUDIÁS VERDES CON XAMÓN
BACALLAU GUISADO CON PATACA E
CHÍCHAROS
FROITA

24 897 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 10

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

25 586 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 31 G.: 6

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

26 420 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 31 G.: 5

COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACA COCIDA
FROITA

27 656 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

28 796 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 10

ENSALADA DE PASTA
ATÚN Á PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
IOGUR NATURAL

31 795 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 41 G.: 14

CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

NOTAS: Lenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Graxos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre enerxía total. Achegas calóricas teóricas calculados para nenos/as de 6 a 9 anos.



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.



3

O benestar de todas as familias é a nosa prioridade.

Notas: