

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

□

1 531 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 11

SALPICÓN (SALMÓN, MEXILLÓNS E PATACAS)  
TORTILLA DE ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS  
IOGUR NATURAL

2 415 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 25 G.: 6

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA  
LASAÑA DE CARNE (TENREIRA-PORCO) Á BOLOGNESE  
FROITA

3 479 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 27 G.: 4

PISTO DE VERDURAS  
PESCADA CON PATACAS E TOMATE AO FORNO  
FROITA

4 590 Kcal. P.: 14 HC.: 65 L.: 16 G.: 2

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
ENSALADA DE GARAVANZOS, SARDIÑA E ARROZ  
FROITA

7 629 Kcal. P.: 20 HC.: 26 L.: 51 G.: 8

ENSALADILLA RUSA  
SALMÓN Á PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E TOMATE  
FROITA

8 607 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 35 G.: 7

BRÓCOLI AO ALLO  
TERNERA ASADA  
ARROZ E VERDURAS  
FROITA

9 548 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 49 G.: 7

ENSALADA DE PASTA DE CORES  
PESCADA A ROMANA  
ENSALADA (REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA)  
FROITA

10 659 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 43 G.: 9

OVOS RECHEOS DE BONITO  
ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E QUEIXO FRESCO  
FROITA

11 571 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 11

CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS E PATACAS  
COELLO ASADO  
ESPAGUETIS SALTEADOS  
IOGUR NATURAL

14 585 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 27 G.: 4

ENSALADA DE TOMATE E MEXILLÓNS  
FIDEUA DE POLO CON VERDURAS  
FROITA

15 543 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 28 G.: 4

CREMA DE VERDURAS  
BACALLAU O FORNO  
ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIA  
FROITA

16 497 Kcal. P.: 24 HC.: 47 L.: 24 G.: 7

MELON CON XAMON  
LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACAS E VERDURAS  
IOGUR NATURAL

17 544 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 37 G.: 6

XUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE  
PALOMETA E PATACAS A FORNO  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA  
FROITA

18 613 Kcal. P.: 6 HC.: 48 L.: 42 G.: 9

EMPANADILLAS DE ATÚN AO FORNO CON ENSALADA (LEITUGA E MAZÁ)  
OVOS ESCALFADOS CON ARROZ, CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE  
FROITA

21 719 Kcal. P.: 8 HC.: 28 L.: 62 G.: 10

SALMOREJO  
TORTILLA PAISANA  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA  
FROITA

22 547 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 23 G.: 4

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA  
ESPAGUETIS CON TACOS DE TENREIRA E VERDURAS  
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:

- 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:

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