

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

512 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 32 G.: 7

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

7

722 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 35 G.: 6

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

8

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

9

610 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 35 G.: 5

CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA

12

679 Kcal. P.: 13 HC.: 62 L.: 21 G.: 4

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

13

622 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 9

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

14

628 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 41 G.: 6

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

15

760 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 6

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

16

457 Kcal. P.: 25 HC.: 45 L.: 27 G.: 4

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN
BACALLAU GUISADO CON PATACA E
CHÍCHAROS
FROITA

19

782 Kcal. P.: 11 HC.: 37 L.: 49 G.: 8

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

20

581 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 31 G.: 6

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

21

414 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 32 G.: 4

COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACA COCIDA
FROITA

22

651 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 7

CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

23

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

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

26

850 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 44 G.: 15

CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

27

545 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 35 G.: 7

TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE
NATURAL
GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E
CHOURIZO
FROITA

28

633 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 6

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
FILETE DE PESCADA ROMANA
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE
FROITA

29

523 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 9

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS
OVOS CON PISTO DE VERDURA E
PATACA
IOGUR NATURAL

30

600 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 8

CHÍCHAROS CON XAMÓN
CANELONS DE ATÚN
VERDURAS
FROITA



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:

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.

