

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

LENTILLAS 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

XUDÍAS 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

19 799 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 10

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

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

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:

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.

