

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

**[Empty Box]**

**[Empty Box]**



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: