

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1 625 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

2 634 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 40 G.: 6

BROCOLI CON PATACAS  
SALMON O FORNO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

3 770 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6

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

4 466 Kcal. P.: 24 HC.: 46 L.: 26 G.: 4

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN  
BACALLAU GUISADO CON PATACA E CHÍCHAROS  
FROITA

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9 457 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 27 G.: 4

COLIFLOR SALTEADA  
PESCADA EN SALSA VERDE  
PATACA COCIDA  
FROITA

10 602 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 33 G.: 6

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES  
COELLO ASADO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

11 797 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 10

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

14

860 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 44 G.: 15

CALDO GALLEGO  
LOMBO DE PORCO AO FORNO  
ARROZ CON PEMENTOS  
FROITA

15 555 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 7

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

16 642 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 6

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA  
FILETE DE PESCADA ROMANA (REBOZADO CON OVO E FARIÑA)  
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE  
FROITA

17 548 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 41 G.: 10

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

18 603 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 32 G.: 8

CHÍCHAROS CON XAMÓN  
CANELONS DE ATÚN  
VERDURAS  
FROITA

21

834 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 45 G.: 11

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

22 522 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 7

ESPINACAS CON BECHAMEL GRATINADAS  
GUISADO DE LURAS  
ARROZ BRANCO  
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