

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

**FESTIVO**

2

515 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 7

ESPINACAS CON BECHAMEL  
GRATINADAS  
GUISADO DE LURAS  
ARROZ BRANCO  
FROITA

3

694 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

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

4

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

5

612 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 35 G.: 6

CREMA DE CENORIAS  
SALMÓN Á PRANCHA  
ESPAGUETIS SALTEADOS  
FROITA

8

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

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

9

622 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 10

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

10

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

BROCOLI CON PATACAS  
SALMON O FORNO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

11

782 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

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

12

459 Kcal. P.: 25 HC.: 45 L.: 26 G.: 4

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN  
BACALLAU GUIADO CON PATACA E  
CHÍCHAROS  
FROITA

15

784 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 49 G.: 8

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

16

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

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

17

416 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 31 G.: 5

COLIFLOR SALTEADA  
PESCADA EN SALSA VERDE  
PATACA COCIDA  
FROITA

18

653 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

CREMA DE CHÍCHAROS CON  
PICATOSTES  
COELLO ASADO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

19

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

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

22

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

CALDO GALLEGO  
LOMBO DE PORCO AO FORNO  
ARROZ CON PEMENTOS  
FROITA

23

**FESTIVO**

24

635 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 7

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

25

523 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 10

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

26

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

CHÍCHAROS CON XAMÓN  
CANELONS DE ATÚN  
VERDURAS  
FROITA

29

831 Kcal. P.: 26 HC.: 27 L.: 45 G.: 11

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

30

515 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 7

ESPINACAS CON BECHAMEL  
GRATINADAS  
GUISADO DE LURAS  
ARROZ BRANCO  
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:

- 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: