

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1 698 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

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

2 747 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 28 G.: 9

SOPA DE FIDEOS  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLO, PATACA E REPOLO  
IOGUR NATURAL

3 616 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 6

CREMA DE CENORIAS  
SALMÓN Á PRANCHA  
ESPAGUETIS SALTEADOS  
FROITA

6

FESTIVO

7 622 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

8

FESTIVO

9 785 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

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

10 462 Kcal. P.: 25 HC.: 45 L.: 26 G.: 4

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN  
BACALLAU GUISADO CON PATACA E CHÍCHAROS  
FROITA

13

714 Kcal. P.: 7 HC.: 41 L.: 49 G.: 7

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

14 586 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 31 G.: 6

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

15 420 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 31 G.: 5

COLIFLOR SALTEADA  
PESCADA EN SALSA VERDE  
PATACA COCIDA  
FROITA

16 656 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES  
COELLO ASADO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

17 796 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 10

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

20

795 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 41 G.: 14

CALDO GALLEGO  
LOMBO DE PORCO AO FORNO  
ARROZ CON PEMENTOS  
FROITA

21 550 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 7

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

