

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

2

ESPINACAS CON PATACAS
 GUISADO DE LURAS
 ARROZ BRANCO
 FROITA

3

LENTELLAS CON ARROZ E VERDURAS
 (PEMENTO, CENORIA E PATACA)
 TORTILLA FRANCESA
 ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
 TOMATE
 FROITA

4

SOPA DE PASTA CON CENORIA
 COCIDO COMPLETO CON
 GARAVANZOS, PITO, CENORIA,
 PATACA E REPOLO
 IOGUR DESNATADO

5

CREMA DE CENORIAS
 SALMÓN Á PRANCHA
 ESPAGUETIS SALTEADOS
 FROITA

8

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

9

GARAVANZOS CON VERDURAS
 TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑÓNS
 ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E
 OLIVAS
 IOGUR DESNATADO

10

BROCOLI CON PATACAS
 SALMON O FORNO
 ARROZ CON VERDURAS
 FROITA

11

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

12

XUDIAS VERDES O NATURAL
 BACALLAU GUISADO CON PATACA E
 CHÍCHAROS
 FROITA

15

CREMA DE VERDURAS
 FILETE DE POLO A PRANCHA
 ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS,
 REMOLACHA E TOMATE
 FROITA

16

FABAS BRANCAS (ECOLÓXICO) CON
 ARROZ E VERDURAS (CENORIA,
 CEBOLA E PEMENTO)
 REVOLTO DE OVOS E BACALLAU
 FROITA

17

COLIFLOR SALTEADA
 PESCADA EN SALSA VERDE
 PATACA COCIDA
 FROITA

18

CREMA DE CHICHAROS
 COELLO ASADO
 ARROZ CON VERDURAS
 FROITA

19

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

22

FEIXÓN BRANCAS CON VERDURAS
 LOMBO DE PORCO AO FORNO
 ARROZ CON PEMENTOS
 FROITA

23

FESTIVO

24

CREMA DE CABACIÑA
 FILETE DE MERLUZA O FORNO
 ENSALADA DE PATACA CON TOMATE
 FROITA

25

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

26

CHICHAROS ENCEBOLADOS
 ATUN EN SALSA DE TOMATE
 VERDURAS
 FROITA

29

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

30

ESPINACAS CON PATACAS
 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



OS GARDIANS DA SAÚDE



1

Estamos preparados para garantir
a seguridade dos nenos e nenas na
aula-comedor.



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

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