

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

2

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
IOGUR NATURAL

3

COLIFLOR O ALLO ARRIERO
TORTILLA FRANCESA
LEITUGA E CEBOLA
IOGUR NATURAL

4

SOPA DE FIDEOS
COCIDO CON MORCILLO, PATACA E
REPOLO (SEN GARAVANZOS)
IOGUR NATURAL

5

CREMA DE ALLOS PORROS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
IOGUR NATURAL

8

PATACAS CON PEMENTOS
ARROZ BRANCO CON CHAMPIÑÓNS
IOGUR NATURAL

9

ACELGÁS A GALEGA CON PIMENTON
TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑÓNS
LEITUGA E CEBOLA
IOGUR NATURAL

10

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
IOGUR NATURAL

11

ESPAGUETIS SALTEADOS CON ALLO E
PEREXIL
PAVO AO FORNO
ENSALADA VERDE
IOGUR NATURAL

12

ESPINACAS REHOGADAS CON ALLO
FILETE DE BACALLAU O FORNO
PATACAS DADO
IOGUR NATURAL

15

CREMA DE ESPARRAGUEIRAS
MILANESA DE POLO
LEITUGA E COGOMBRO
IOGUR NATURAL

16

ALCACHOFAS SALTEADAS
REVOLTO DE OVOS E BACALLAU
IOGUR NATURAL

17

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE MERLUZA O FORNO
PATACA COCIDA
IOGUR NATURAL

18

CREMA DE ALLOS PORROS
COELLO ASADO
ARROZ CON PEMENTOS
IOGUR NATURAL

19

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

22

ESPINACAS CON PATACAS
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
IOGUR NATURAL

23

FESTIVO

24

CREMA DE CABACIÑA
FILETE DE PESCADA ROMANA
LEITUGA E COGOMBRO
IOGUR NATURAL

25

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS
OVOS A CAZOLA CON CABACIÑA
IOGUR NATURAL

26

ACELGAS REFOGADAS
ATÚN FERRO
ENSALADA VERDE
IOGUR NATURAL

29

BROCOLI CON PATACAS
POLO ASADO
PURÉ DE PATACAS
LEITUGA
IOGUR NATURAL

30

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
IOGUR NATURAL



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.

