

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

10

BROCOLI CON PATACAS  
POLO ASADO  
PURÉ DE PATACAS  
LEITUGA  
IOGUR NATURAL

11

ESPINACAS CON BECHAMEL  
GRATINADAS  
GUISADO DE LURAS  
ARROZ BRANCO  
IOGUR NATURAL

12

COLIFLOR O ALLO ARRIERO  
TORTILLA FRANCESA  
LEITUGA E CEBOLA  
IOGUR NATURAL

13

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

14

CREMA DE ALLOS PORROS  
SALMÓN Á PRANCHA  
ESPAGUETIS SALTEADOS  
IOGUR NATURAL

17

PATACAS CON PEMENTOS  
ARROZ BRANCO CON CHAMPIÑÓNS  
IOGUR NATURAL

18

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

19

BROCOLI CON PATACAS  
SALMON O FORNO  
ARROZ CON PEMENTOS  
IOGUR NATURAL

20

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

21

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

24

CREMA DE ESPARRAGUEIRAS  
MILANESA DE POLO  
LEITUGA E COGOMBRO  
IOGUR NATURAL

25

ALCACHOFAS SALTEADAS  
REVOLTO DE OVOS E BACALLAU  
IOGUR NATURAL

26

COLIFLOR SALTEADA  
FILETE DE MERLUZA O FORNO  
PATACA COCIDA  
IOGUR NATURAL

27

CREMA DE ALLOS PORROS  
COELLO ASADO  
ARROZ CON PEMENTOS  
IOGUR NATURAL

28

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

31

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

NOTAS: Non utilizar ingredientes que conteñan o alérgeno non tolerado (ler a etiquetaxe) e evitar a contaminación cruzada con este durante o proceso.



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.

