

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

2

ESPINACAS CON PATACAS
 GUISADO DE LURAS
 ARROZ BRANCO
 FROITA

3

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

4

SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE
 COCIDO COMPLETO CON
 GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO,
 POLO, PATACA E REPOLO
 IOGUR NATURAL

5

CREMA DE CENORIAS
 SALMÓN Á PRANCHA
 PASTA (SEN GLUTE SEN OVO SEN
 PLV ,SEN LACTOSA)
 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 NATURAL

10

BROCOLI CON PATACAS
 SALMON O FORNO
 ARROZ CON VERDURAS
 FROITA

11

PASTA SEN GLUTE E SEN OVO CON
 SALSA DE TOMATE CASEIRA
 PAVO AO FORNO
 LEITUGA, MILLO E MAZÁ
 FROITA

12

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN
 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

ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E
 ARROZ
 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 (SEN GLUTE E
 SEN OVO) CON MILLO E TOMATE
 ATÚN Á PRANCHA
 ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
 TOMATE
 IOGUR NATURAL

22

CALDO GALLEGO
 LOMBO DE PORCO AO FORNO
 ARROZ CON PEMENTOS
 FROITA

23

ENSALADA COMPLETA (TOMATE ATUN
 ESPARRAGUEIRAS E ACEITUNÁS)
 GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E
 CHOURIZO
 FROITA

24

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

25

SOPA DE PEIXE CON FIDEOS (RAPE,
 MEXILLÓN, ALLO PORRO, APIO E
 TOMATE) SEN GLUTE, OVO, PLV NIN
 FROITOS SECOS
 OVOS CON PISTO DE VERDURA E
 PATACA
 IOGUR NATURAL

26

CHÍCHAROS CON XAMÓN
 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



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.

