

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

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

2

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

3

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

6

FESTIVO

7

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

8

FESTIVO

9

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

10

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN  
BACALLAU GUISADO CON PATACA E CHÍCHAROS  
FROITA

13

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

14

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

15

COLIFLOR SALTEADA  
PESCADA EN SALSAS VERDES  
PATACA COCIDA  
FROITA

16

CREMA DE CHÍCHAROS  
COELLO ASADO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

17

ENSALADA DE PASTA (SEN GLUTE E SEN OVO) CON MILLO E TOMATE  
ATÚN Á PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E TOMATE  
IOGUR NATURAL

20

CALDO GALLEGO  
LOMBO DE PORCO AO FORNO  
ARROZ CON PEMENTOS  
FROITA

21

ENSALADA COMPLETA (TOMATE ATÚN, ESPARRAGUEIRAS E ACEITUNÁS)  
GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E CHORIZO  
FROITA

NOTAS: Non utilizar ingredientes que conteñan o alérxeno 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: