

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

2

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

3

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

4

SOPA DE FIDEOS
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO,
POLO, PATACA E REPOLO
IOGUR NATURAL

5

CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA

8

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

9

POTAXE DE GARAVANZOS VERDURAS E
PASTA
TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑÓN
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E
OLIVAS
IOGUR NATURAL

10

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

11

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

12

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN
BACALLAU GUISADO CON PATACA E
CHÍCHAROS
FROITA

15

CREMA DE VERDURAS
MILANESA DE POLO
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 SALSAS VERDES
PATACA COCIDA
FROITA

18

CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

19

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

22

CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

23

TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE
NATURAL
GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E
CHOURIZO
FROITA

24

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
FILETE DE PESCADA ROMANA
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE
FROITA

25

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

26

CHÍCHAROS CON XAMÓN
CANELONS DE ATÚN
VERDURAS
FROITA

29

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

30

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
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: