

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

2

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
FILETE DE PORCO O ALLO
ARROZ BRANCO
FROITA

3

LENTELLAS 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
BISTEC DE TERNERA A 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 CHAMPIÑONS
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E
OLIVAS
IOGUR NATURAL

10

BROCOLI CON PATACAS
FILETE DE AGULLA DE PORCO 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 SALSA VERDE
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

ENSALADA COMPLETA (TOMATE ATUN
ESPARRAGUEIRAS E ACEITUNÁS)
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 PASTA
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 BECHAMEL
GRATINADAS
FILETE DE PORCO O ALLO
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.

