

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

□

□

1

SOPA JULIANA CON FIDEOS
GARBANZOS CON TOMATE
FROITA

4

ENSALADA DE PATACAS, TOMATE,
PEMENTO, COGOMBRO E OLIVAS
FILETE DE MAGRA A PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
FROITA

5

BRÓCOLI AO ALLO
TERNERA ASADA
ARROZ E VERDURAS
FROITA

6

ENSALADA DE PASTA DE CORES
XAMONCITOS DE POLO O ALLO
ENSALADA (REMOLACHA, MILLO,
CENORIA E CEBOLA)
FROITA

7

OVOS A CAZOLA CON CABACIÑA
ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E
QUEIXO FRESCO
FROITA

8

CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS E
PATACAS
COELLO ASADO
ESPAGUETIS SALTEADOS
IOGUR NATURAL

11

NON LECTIVO

12

FESTIVO

13

MELON CON XAMON
LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACAS
E VERDURAS
IOGUR NATURAL

14

XUDÍAS VERDES CON SALSA DE
TOMATE
BISTEC DE TERNERA A PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
CEBOLA
FROITA

15

ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA
OVOS ESCALFADOS CON ARROZ,
CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE
FROITA

18

SALMOREJO
TORTILLA PAISANA
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
CEBOLA
FROITA

19

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO,
CENORIA E CEBOLA
ESPAGUETIS CON TACOS DE TENREIRA
E VERDURAS
FROITA

20

MINESTRA DE VERDURAS
ARROZ CON MAGRO E VERDURAS
FROITA

21

CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES
ENSALADA DE POLO, LEITUGA,
REMOLACHA E MAZÁ
IOGUR NATURAL

22

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
PATACAS COCIDAS
FROITA

25

ENSALADA (TOMATE, LEITUGA,
CEBOLA, QUEIXO FRESCO E OLIVAS)
POLO AO FORNO
ARROZ E VERDURAS
FROITA

26

PATACAS GUISADAS
TORTILLA DE ESPINACAS E
CHAMPIÑÓNS
IOGUR NATURAL

27

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA
TERNERA EN SALSA
FROITA

28

PISTO DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA
FROITA

29

SOPA JULIANA CON FIDEOS
GARBANZOS CON TOMATE
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.



BUREAU
VERITAS

3

O benestar de todas as familias é a nosa prioridade.

Notas: