

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
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
FRICANDO DE TERNERA
PATACAS DADO
FROITA

15

CREMA DE VERDURAS
MILANESA DE POLO
ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS,
REMOLACHA E TOMATE
FROITA

16

ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E
ARROZ
OVOS REVOLTOS
FROITA

17

COLIFLOR SALTEADA
PAVO A PRANCHA
PATACA COCIDA
FROITA

18

CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

19

ENSALADA DE PASTA MILLO E TOMATE
POLO EN SALSA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
IOGUR NATURAL

22

CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

23

FESTIVO

24

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
ALITAS DE POLO O ALLO
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE
FROITA

25

SOPA DE PASTA
OVOS CON PISTO DE VERDURA E
PATACA
IOGUR NATURAL

26

CHÍCHAROS CON XAMÓN
PECHUGA DE PAVO EN SALSA
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.

