

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

2

3

4

1

SOPA JULIANA CON FIDEOS
ENSALADA DE GARAVANZOS,
SARDIÑA E ARROZ
FROITA

4

ENSALADILLA RUSA
SALMÓN Á PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
FROITA

5

BRÓCOLI AO ALLO
TERNERA ASADA
ARROZ E VERDURAS
FROITA

6

ENSALADA DE PASTA DE CORES
PESCADA A ROMANA
ENSALADA (REMOLACHA, MILLO,
CENORIA E CEBOLA)
FROITA

7

OVOS RECHEOS DE BONITO
ENSALADA DE JUDIAS BRANCAS
(JUDIAS, TOMATE, CEBOLA, CENORIA E
JUDIAS VERDES)
FROITA

8

CREMA DE ALLOS PORROS
COELLO ASADO
ESPAGUETIS SALTEADOS
POSTRE DE SOIA VEGETAL

11

NON LECTIVO

12

FESTIVO

13

MELON CON XAMON
LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACAS
E VERDURAS
POSTRE DE SOIA VEGETAL

14

XUDÍAS VERDES CON SALSA DE
TOMATE
PALOMETA E PATACAS A FORNO
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 LURAS
FROITA

21

CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES
ENSALADA DE POLO, LEITUGA,
REMOLACHA E MAZÁ
POSTRE DE SOIA VEGETAL

22

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
SALMÓN Á PRANCHA
PATACAS COCIDAS
FROITA

25

ENSALADA COMPLETA (TOMATE ATUN
ESPARRAGUEIRAS E ACEITUNAS)
POLO AO FORNO
ARROZ E VERDURAS
FROITA

26

SALPICÓN (SALMÓN, MEXILLÓNS E
PATACAS)
TORTILLA DE ESPINACAS E
CHAMPIÑÓNS
POSTRE DE SOIA VEGETAL

27

CREMA DE CABAZA
TERNERA EN SALSA
FROITA

28

PISTO DE VERDURAS
PESCADA CON PATACAS E TOMATE
AO FORNO
FROITA

29

SOPA JULIANA CON FIDEOS
ENSALADA DE GARAVANZOS,
SARDIÑA E ARROZ
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.

