

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

2

ESPINACAS CON PATACAS
 GUISADO DE LURAS
 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
 GARAVANZOS, PITO, CENORIA,
 PATACA E REPOLO
 POSTRE DE SOIA VEGETAL

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 CHAMPIÑÓNS
 ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E
 OLIVAS
 POSTRE DE SOIA VEGETAL

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 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
 POSTRE DE SOIA VEGETAL

22

CALDO GALLEGO
 LOMBO DE PORCO AO FORNO
 ARROZ CON PEMENTOS
 FROITA

23

FESTIVO

24

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

25

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS
 OVOS CON PISTO DE VERDURA E
 PATACA
 POSTRE DE SOIA VEGETAL

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 PATACAS
 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



OS GARDIANS DA SAÚDE



1

Estamos preparados para garantir
a seguridade dos nenos e nenas na
aula-comedor.



Se Comemos:

Cereais, féculas ou
legumes
Verduras
Carne
Pescado
Ovo
Froita
Lácteos

Podemos cear:

Hortalizas crúas ou
legumes cocidos
Cereais ou féculas
Peixe ou ovo
Carne magra ou ovo
Pescado ou carne magra
Lácteos ou froita
Froita

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:

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.

Scolarest