

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

2

ESPINACAS REFOGADAS
 GUIADO DE LURAS
 ARROZ BRANCO 200G (5R)
 FROITA (1R)
 PAN 20G (1R)

3

LENTELLAS 150G (3R) GUIADAS CON
 VERDURA E ARROZ 80G (2R)
 TORTILLA FRANCESA
 ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
 TOMATE
 FROITA (1R)
 PAN 20G (1R)

4

SOPA DE VERDURAS
 COCIDO CON MORCILLO, POLO,
 PATACA 250G (5R) E REPOLO
 IOGUR NATURAL (1R)
 PAN 20G (1R)

5

CREMA DE CENORIAS
 SALMÓN Á PRANCHA
 ESPAGUETIS SALTEADOS 250G (5R)
 FROITA (1R)
 PAN 20G (1R)

8

MINISTRA DE VERDURAS CON OVO
 COCIDO
 ARROZ 200G (5R) CON TENREIRA E
 VERDURAS
 FROITA (1R)
 PAN 20G (1R)

9

GUIADO DE PATACAS 150G (3R)
 VERDURAS E PASTA 100G (2R)
 TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑONS
 ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E
 OLIVAS
 IOGUR NATURAL (1R)
 PAN 20G (1R)

10

BROCOLI CON PATACAS 250G (5R)
 SALMON O FORNO
 VERDURAS
 FROITA (1R)
 PAN 20G (1R)

11

ESPAGUETIS CON TOMATE 250G (5R)
 PAVO AO FORNO
 LEITUGA, MILLO E MAZÁ
 FROITA (1R)
 PAN 20G (1R)

12

ACELGAS CON XAMÓN
 BACALLAU GUIADO CON PATACA
 250G (5R) E CHÍCHAROS
 FROITA (1R)
 PAN 20G (1R)

15

CREMA DE VERDURAS
 MILANESA DE POLO
 ENSALADA DE PATACA 250G (5R),
 PEMENTOS, REMOLACHA E TOMATE
 FROITA (1R)
 PAN 20G (1R)

16

ESTOFADO DE PATACAS 250G (5R)
 CON VERDURA
 REVOLTO DE OVOS E BACALLAU
 FROITA (1R)
 PAN 20G (1R)

17

ESPINACAS REFOGADAS
 PESCADA EN SALSA VERDE
 PATACA COCIDA 250G (5R)
 FROITA (1R)
 PAN 20G (1R)

18

CREMA DE CHÍCHAROS
 COELLO ASADO
 ARROZ CON VERDURAS 200G (5R)
 FROITA (1R)
 PAN 20G (1R)

19

ENSALADA DE PASTA 250G (5R)
 ATÚN Á PRANCHA
 ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
 TOMATE
 IOGUR NATURAL (1R)
 PAN 20G (1R)

22

CALDO DE VERDURAS
 LOMBO DE PORCO AO FORNO
 ARROZ 200G (5R) CON PEMENTOS
 FROITA (1R)
 PAN 20G (1R)

23

FESTIVO

24

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
 FILETE DE PESCADA PRANCHA
 ENSALADA DE PATACA 250G (5R) CON
 TOMATE
 FROITA (1R)
 PAN 20G (1R)

25

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS 100G
 (2R)
 OVOS CON PISTO DE VERDURA E
 PATACA 150G (3R)
 IOGUR NATURAL (1R)
 PAN 20G (1R)

26

CHÍCHAROS CON XAMÓN
 MACARRÓNS 250G (5R) CON ATÚN
 VERDURAS
 FROITA (1R)
 PAN 20G (1R)

29

BROCOLI CON PATACAS 250G (5R)
 POLO ASADO
 LEITUGA, MILLO E CENORIA
 FROITA (1R)
 PAN 20G (1R)

30

ESPINACAS REFOGADAS
 GUIADO DE LURAS
 ARROZ BRANCO 200G (5R)
 FROITA (1R)
 PAN 20G (1R)



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.

