

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES



9 659 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 43 G.: 9
OVOS RECHEOS DE BONITO
ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E
QUEIXO FRESCO
FROITA

10 571 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 11
CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS E
PATACAS
COELLO ASADO
ESPAGUETIS SALTEADOS
IOGUR NATURAL

13 585 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 27 G.: 4
ENSALADA DE TOMATE E MEXILLÓNS
FIDEUA DE POLO CON VERDURAS
FROITA

14 543 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 28 G.: 4
CREMA DE VERDURAS
BACALLAU O FORNO
ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIA
FROITA

15 497 Kcal. P.: 24 HC.: 47 L.: 24 G.: 7
MELON CON XAMON
LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACAS
E VERDURAS
IOGUR NATURAL

16 544 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 37 G.: 6
XUDÍAS VERDES CON SALSA DE
TOMATE
PALOMETA E PATACAS A FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
CEBOLA
FROITA

17 613 Kcal. P.: 6 HC.: 48 L.: 42 G.: 9
EMPANADILLAS DE ATÚN AO FORNO
CON ENSALADA (LEITUGA E MAZÁ)
OVOS ESCALFADOS CON ARROZ,
CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE
FROITA

20 719 Kcal. P.: 8 HC.: 28 L.: 62 G.: 10
SALMOREJO
TORTILLA PAISANA
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
CEBOLA
FROITA

21 547 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 23 G.: 4
ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO,
CENORIA E CEBOLA
ESPAGUETIS CON TACOS DE TENREIRA
E VERDURAS
FROITA

22 659 Kcal. P.: 13 HC.: 66 L.: 18 G.: 3
MINSTRA DE VERDURAS
ARROZ CON LURAS
FROITA

23 424 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 33 G.: 8
CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES
ENSALADA DE POLO, LEITUGA,
REMOLACHA E MAZÁ
IOGUR NATURAL

24 536 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 37 G.: 6
TOSTA DE ESCALIBADA
SALMÓN Á PRANCHA
PATACAS COCIDAS
FROITA

27 780 Kcal. P.: 25 HC.: 26 L.: 47 G.: 12
ENSALADA (TOMATE, LEITUGA,
CEBOLA, QUEIXO FRESCO E OLIVAS)
POLO AO FORNO
ARROZ E VERDURAS
FROITA

28 531 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 11
SALPICÓN (SALMÓN, MEXILLÓNS E
PATACAS)
TORTILLA DE ESPINACAS E
CHAMPIÑÓNS
IOGUR NATURAL

29 415 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 25 G.: 6
PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA
LASAÑA DE CARNE (TENREIRA-PORCO)
Á BOLOGNESE
FROITA

30 479 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 27 G.: 4
PISTO DE VERDURAS
PESCADA CON PATACAS E TOMATE
AO FORNO
FROITA

NOTAS: Lenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Graxos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre enerxía total. Acheegas calóricas teóricas calculados para nenos/as de 6 a 9 anos.



Dámosche a benvida ao
noSo Comedor
eScolar Seguro!

Comeza
cun bo
ALMORZO

Pan, cereais
ou derivados

Leite ou
derivados

Froita fresca
e hortalizas

OS GARDIÁNS DA SAÚDE

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

Desenvolvemos e implantamos os nosos
Protocolos de Seguridade e Prevención,
verificados por Bureau
• Veritas Certification.

O benestar de todas as familias
é a nosa prioridade.

Se comemos:

Cereais, féculas ou
legumes
Verduras
Carne
Pescado
Ovo
Froita
Lácteos

Podemos cear:

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



BUREAU
VERITAS

Notas

Empresa adherida ao PLAN de colaboración para a mellora da composición dos alimentos e bebidas e outras medidas 2020.
En caso de alerxías 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 cociña dispón de información sobre o contido de alérxenos nos menús elaborados.

Scolarest