

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1 625 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 9

POTAXE DE GARAVANZOS VERDURAS E PASTA
TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑÓNS
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E OLIVAS
IOGUR NATURAL

2 634 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 40 G.: 6

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

3 770 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6

ESPAGUETIS CON TOMATE
PAVO AO FORNO
LEITUGA, MILLO E MAZÁ
FROITA

4 466 Kcal. P.: 24 HC.: 46 L.: 26 G.: 4

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN
BACALLAU GUISADO CON PATACA E CHÍCHAROS
FROITA

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9 457 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 27 G.: 4

COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN Salsa VERDE
PATACA COCIDA
FROITA

10 602 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 33 G.: 6

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

11 797 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 10

ENSALADA DE PASTA
ATÚN Á PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E TOMATE
IOGUR NATURAL

14 860 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 44 G.: 15

CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

15 555 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 7

TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE NATURAL
GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO
FROITA

16 642 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 6

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
FILETE DE PESCADA ROMANA (REBOZADO CON OVO E FARIÑA)
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE
FROITA

17 548 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 41 G.: 10

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS
OVOS CON PISTO DE VERDURA E PATACA
IOGUR NATURAL

18 603 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 32 G.: 8

CHÍCHAROS CON XAMÓN
CANELONS DE ATÚN
VERDURAS
FROITA

21 834 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 45 G.: 11

BROCOLI CON PATACAS
PITO ASADO
PURÉ DE PATACAS
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

22 522 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 7

ESPINACAS CON BECHAMEL GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
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. Achegas 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



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

OS GARDIANS DA SAÚDE



1
Estamos preparados para garantir
a seguridade dos nenos e nenas na
aula-comedor.

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