

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

ACELGAS A GALEGA CON PIMENTON
TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑÓNS
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E
OLIVAS
FROITA

2

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

3

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

4

ESPINACAS REHOGADAS CON ALLO
FILETE DE BACALLAU O FORNO
PATACAS DADO
FROITA

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE MERLUZA O FORNO
PATACA COCIDA
FROITA

10

CREMA DE ALLOS PORROS
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

11

ENSALADA DE PASTA
ATÚN Á PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
FROITA

14

ESPINACAS CON PATACAS
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

15

ENSALADA COMPLETA (TOMATE ATUN
ESPARRAGUEIRAS E ACEITUNAS)
GRELOS CON PATACAS
FROITA

16

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

17

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS
OVOS CON PISTO DE VERDURA E
PATACA
FROITA

18

ACELGAS REFOGADAS
ATUN EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA VERDE
FROITA

21

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

22

ESPINACAS CON PATACAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

NOTAS: Non utilizar ingredientes que conteñan o alérgeno non tolerado (ler a etiquetaxe) e evitar a contaminación cruzada con este durante o proceso.



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.

