

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

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

2

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

3

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

4

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN
BACALLAU GUISADO CON PATACA E CHÍCHAROS
FROITA

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN Salsa VERDE
PATACA COCIDA
FROITA

10

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

11

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

14

CALDO GALLEGO
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
IOGUR DE SOIA

18

CHÍCHAROS CON XAMÓN
ATUN EN Salsa DE TOMATE
VERDURAS
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:

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