

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

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

2

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

3

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

4

XUDIAS VERDES O NATURAL
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 NATURAL

14

FEIXÓN BRANCAS CON VERDURAS
XURELO ENCEBOLADO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

15

TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE NATURAL
GRELOS CON PATACAS
FROITA

16

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
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 NATURAL

18

CHICHAROS ENCEBOLADOS
CANELONS DE ATÚN
VERDURAS
FROITA

21

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

22

ESPINACAS CON BECHAMEL GRATINADAS
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.



BUREAU
VERITAS

3

O benestar de todas as familias é a nosa prioridade.

Notas: