

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

□

□

8

620 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 5

CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA



11

689 Kcal. P.: 13 HC.: 63 L.: 20 G.: 4

MINISTRA DE VERDURAS CON OVO
COCIDO
ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS
FROITA

12

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

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

13

638 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 6

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

14

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

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

15

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

XUDIÁS VERDES CON XAMÓN
BACALLAU GUISADO CON PATACA E
CHÍCHAROS
FROITA

18

791 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 49 G.: 8

CREMA DE VERDURAS
MILANESA DE POLO
ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS,
REMOLACHA E TOMATE
FROITA

19

595 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 32 G.: 6

ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E
ARROZ
REVOLTO DE OVOS E BACALLAU
FROITA

20

469 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 30 G.: 4

COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACA COCIDA
FROITA

21

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

CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

22

799 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 10

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

25

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

CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

26

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

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

27

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

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
FILETE DE PESCADA ROMANA
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE
FROITA

28

541 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 41 G.: 10

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

29

624 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 34 G.: 8

CHÍCHAROS CON XAMÓN
CANELONS DE ATÚN
VERDURAS
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