

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

□

□

8

CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA



11

MINISTRA DE VERDURAS CON OVO
COCIDO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

12

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

13

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

14

ESPAGUETIS CON TOMATE
OVOS REVOLTOS
LEITUGA, MILLO E MAZÁ
FROITA

15

XUDIAS VERDES O NATURAL
BACALLAU GUISADO CON PATACA E
CHÍCHAROS
FROITA

18

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE XURELO EN SALSA
ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS,
REMOLACHA E TOMATE
FROITA

19

FABAS BRANCAS (ECOLÓXICO) CON
ARROZ E VERDURAS (CENORIA,
CEBOLA E PEMENTO)
REVOLTO DE OVOS E BACALLAU
FROITA

20

COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACA COCIDA
FROITA

21

CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES
TORTILLA DE CABACIÑA
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

22

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

25

FEIXÓN BRANCAS CON VERDURAS
XURELO ENCEBOLADO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

26

TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE
NATURAL
GRELOS CON PATACAS
FROITA

27

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

28

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

29

CHICHAROS ENCEBOLADOS
CANELONS DE ATÚN
VERDURAS
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: