

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

□

□

8

CREMA DE CENORIAS
BISTEC DE TERNERA A PRANCHA
PASTA (SEN GLUTE SEN OVO SEN PLV ,SEN LACTOSA)
FROITA

11

MINISTRA DE VERDURAS
ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS
FROITA

12

GARAVANZOS CON VERDURAS
XAMONCITOS DE POLO O ALLO
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E OLIVAS
IOGUR NATURAL

13

BROCOLI CON PATACAS
FILETE DE AGULLA DE PORCO O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

14

CODITOS DE PASTA SEN GLUTE E SEN OVO CON SALSAS DE TOMATE CASEIRA
PAVO AO FORNO
LEITUGA, MILLO E MAZÁ
FROITA

15

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN
BACALLAU GUISADO CON PATACA E CHÍCHAROS
FROITA

18

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLO A PRANCHA
ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS, REMOLACHA E TOMATE
FROITA

19

ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E ARROZ
BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS CUN LECHO DE CEBOLA
FROITA

20

COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN SALSAS VERDES
PATACA COCIDA
FROITA

21

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

22

ENSALADA DE PASTA (SEN GLUTE E SEN OVO) CON MILLO E TOMATE
ATÚN Á PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E TOMATE
IOGUR NATURAL

25

CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

26

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

27

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
FILETE DE MERLUZA O FORNO
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE
FROITA

28

SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSAS
IOGUR NATURAL

29

CHÍCHAROS CON XAMÓN
ATUN EN SALSAS DE TOMATE
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:	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.

