

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1 839 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 45 G.: 11

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

2 522 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 7

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

3 732 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 35 G.: 6

LENTILLAS GUISADAS CON VERDURA E
ARROZ
TORTILLA PAISANA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
FROITA

4 751 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 28 G.: 9

SOPA DE FIDEOS
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO,
POLO, PATACA E REPOLO
IOGUR NATURAL

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

CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA

8 689 Kcal. P.: 13 HC.: 63 L.: 20 G.: 4

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

9 625 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

10 638 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 6

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

11 770 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6

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

12 466 Kcal. P.: 24 HC.: 46 L.: 26 G.: 4

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN
BACALLAU GUISADO CON PATACA E
CHÍCHAROS
FROITA

15 791 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 49 G.: 8

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

16 590 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 31 G.: 6

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

17 469 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 30 G.: 4

COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACA COCIDA
FROITA

18 647 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 7

CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

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

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

22 860 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 44 G.: 15

CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

23 555 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 7

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

24 642 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 6

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

25 526 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 10

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

26 609 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 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: