

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

BROCOLI CON PATACAS
TORTILLA DE ESPINACAS
PURÉ DE PATACAS
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

2

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

3

LENTELLAS CON ARROZ E VERDURAS
(PEMENTO, CENORIA E PATACA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
FROITA

4

SOPA DE PASTA CON CENORIA
GARAVANZOS CON VERDURAS
IOGUR NATURAL

5

CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA

8

MINISTRA DE VERDURAS CON OVO
COCIDO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

9

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

10

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

11

ESPAGUETIS CON TOMATE
OVOS REVOLTOS
LEITUGA, MILLO E MAZÁ
FROITA

12

XUDIAS VERDES O NATURAL
BACALLAU GUISADO CON PATACA E
CHÍCHAROS
FROITA

15

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

16

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

17

COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACA COCIDA
FROITA

18

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

19

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

22

FEIXÓN BRANCAS CON VERDURAS
XURELO ENCEBOLADO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

23

TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE
NATURAL
GRELOS CON PATACAS
FROITA

24

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

25

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

26

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:	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: