

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1  
BROCOLI CON PATACA  
POLO ASADO  
PURÉ DE PATACA  
LEITUGA, MILLO E CENORIA  
FROITA

2  
ESPINACAS CON BECHAMEL  
GRATINADAS  
FILETE DE PORCO O ALLO  
ARROZ BRANCO  
FROITA

3  
LENTILLAS GUIADAS CON VERDURA E  
ARROZ  
PAVO A PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
TOMATE  
FROITA

4  
SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE  
COCIDO COMPLETO CON  
GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO,  
POLO, PATACA E REPOLO  
IOGUR NATURAL

5  
CREMA DE CENORIAS  
BISTEC DE TERNERA A PRANCHA  
PASTA (SEN GLUTE SEN OVO SEN  
PLV, SEN LACTOSA)  
FROITA

8  
MINISTRA DE VERDURAS  
ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS  
FROITA

9  
GARAVANZOS CON VERDURAS  
XAMONCITOS DE POLO O ALLO  
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E  
OLIVAS  
IOGUR NATURAL

10  
BROCOLI CON PATACA  
FILETE DE AGULLA DE PORCO O FORNO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

11  
PASTA SEN GLUTE E SEN OVO CON  
SALSA DE TOMATE CASEIRA  
PAVO AO FORNO  
LEITUGA, MILLO E MAZÁ  
FROITA

12  
XUDÍAS VERDES CON XAMÓN  
BACALLAU GUIADO CON PATACA E  
CHÍCHAROS  
FROITA

15  
CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE POLO A PRANCHA  
ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS,  
REMOLACHA E TOMATE  
FROITA

16  
ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E  
ARROZ  
BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS CUN  
LECHO DE CEBOLA  
FROITA

17  
COLIFLOR SALTEADA  
PESCADA EN SALSA VERDE  
PATACA COCIDA  
FROITA

18  
CREMA DE CHÍCHAROS CON  
PICATOSTES  
COELLO ASADO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

19  
ENSALADA DE PASTA (SEN GLUTE E  
SEN OVO) CON MILLO E TOMATE  
ATÚN Á PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
TOMATE  
IOGUR NATURAL

22  
CALDO GALLEGO  
LOMBO DE PORCO AO FORNO  
ARROZ CON PEMENTOS  
FROITA

23  
ENSALADA COMPLETA (TOMATE ATUN  
ESPARRAGUEIRAS E ACEITUNAS)  
GRELOS CON PATACA  
FROITA

24  
CREMA DE CABACIÑA E CABAZA  
FILETE DE MERLUZA O FORNO  
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE  
FROITA

25  
SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE  
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA  
IOGUR NATURAL

26  
CHÍCHAROS CON XAMÓN  
ATUN EN SALSA 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: