

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

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

2

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

3

LENTELLAS GUISADAS CON VERDURA E
ARROZ
PAVO A PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
FROITA

4

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

5

CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
PASTA (SEN GLUTEN SEN OVO SEN
PLV, SEN LACTOSA)
FROITA

8

MINISTRA DE VERDURAS
ARROZ CON TERNERA E VERDURAS
FROITA

9

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

10

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

11

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

12

XUDIÁS VERDES CON XAMÓN
BACALLAU GUISADO 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 GLUTEN 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

TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE
NATURAL
GRELOS CON PATACAS
FROITA

24

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

25

SOPA DE PEIXE CON FIDEOS (RAPE,
MEXILLÓN, ALLO PORRO, APIO E
TOMATE) SEN GLUTEN, OVO, PLV NIN
FROITOS SECOS
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:

- 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:

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.

Scolarest