

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 CHAMPIÑÓN
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

FESTIVO

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

29

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

30

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

31

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



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