

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
TORTILLA PAISANA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
FROITA

4

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

5

CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA

8

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

9

POTAXE DE GARAVANZOS VERDURAS E
PASTA
TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑONS
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E
OLIVAS
IOGUR NATURAL

10

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

11

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

12

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN
BACALLAU GUISADO CON PATACA E
CHÍCHAROS
FROITA

15

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

16

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

17

COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN Salsa VERDE
PATACA COCIDA
FROITA

18

CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

19

FESTIVO

22

CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

23

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

CHÍCHAROS CON XAMÓN
CANELONS DE ATÚN
VERDURAS
FROITA

29

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

30

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

31

LENTELLAS GUISADAS CON VERDURA E
ARROZ
TORTILLA PAISANA
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