

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

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

2

ESPINACAS CON PATACAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

3

COLIFLOR O ALLO ARRIERO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
FROITA

4

SOPA DE FIDEOS
COCIDO CON MORCILLO, PATACA E
REPOLO (SEN GARAVANZOS)
FROITA

5

CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA

8

MINISTRA DE VERDURAS CON OVO
COCIDO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

9

ACELGAS A GALEGA CON PIMENTON
TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑÓN
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E
OLIVAS
FROITA

10

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

11

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

12

ESPINACAS REHOGADAS CON ALLO
FILETE DE BACALLAU O FORNO
PATACAS DADO
FROITA

15

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

16

ALCACHOFAS CON TOMATE
REVOLTO DE OVOS E BACALLAU
FROITA

17

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE MERLUZA O FORNO
PATACA COCIDA
FROITA

18

CREMA DE ALLOS PORROS
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

19

FESTIVO

22

ESPINACAS CON PATACAS
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

23

ENSALADA COMPLETA (TOMATE ATUN
ESPARRAGUEIRAS E ACEITUNÁS)
GRELOS CON PATACAS
FROITA

24

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

25

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS
OVOS CON PISTO DE VERDURA E
PATACA
FROITA

26

ACELGAS REFOGADAS
ATUN EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA VERDE
FROITA

29

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

30

ESPINACAS CON PATACAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

31

COLIFLOR O ALLO ARRIERO
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:	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: