

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

LENTELLAS GUIADAS CON VERDURA E  
ARROZ  
TORTILLA PAISANA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
TOMATE  
FROITA

4

SOPA DE FIDEOS  
COCIDO COMPLETO CON  
GARAVANZOS, PITO, CENORIA,  
PATACA E REPOLO  
IOGUR DE SOIA

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 DE SOIA

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

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  
IOGUR DE SOIA

26

CHÍCHAROS CON XAMÓN  
ATUN EN Salsa DE TOMATE  
VERDURAS  
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

LENTELLAS GUIADAS 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: