

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

3

ENSALADA (TOMATE, LEITUGA,  
CEBOLA, QUEIXO FRESCO E OLIVAS)  
POLO AO FORNO  
ARROZ E VERDURAS  
FROITA

4

SALPICÓN (SALMÓN, MEXILLÓNS E  
PATACAS)  
TORTILLA DE ESPINACAS E  
CHAMPIÑÓNS  
IOGUR NATURAL

5

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA  
TERNERA EN SALSA  
FROITA

6

PISTO DE VERDURAS  
PESCADA CON PATACAS E TOMATE  
AO FORNO  
FROITA

7

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
ENSALADA DE GARAVANZOS,  
SARDIÑA E ARROZ  
FROITA

10

ENSALADILLA RUSA  
SALMÓN Á PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
TOMATE  
FROITA

11

BRÓCOLI AO ALLO  
TERNERA ASADA  
ARROZ E VERDURAS  
FROITA

12

ENSALADA DE PASTA DE CORES  
PESCADA A ROMANA  
ENSALADA (REMOLACHA, MILLO,  
CENORIA E CEBOLA)  
FROITA

13

OVOS RECHEOS DE BONITO  
ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E  
QUEIXO FRESCO  
FROITA

14

CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS E  
PATACAS  
COELLO ASADO  
ESPAGUETIS SALTEADOS  
IOGUR NATURAL

17

FESTIVO

18

NO LECTIVO

19

MELON CON XAMON  
LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACAS  
E VERDURAS  
IOGUR NATURAL

20

XUDÍAS VERDES CON SALSA DE  
TOMATE  
PALOMETA E PATACAS A FORNO  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E  
CEBOLA  
FROITA

21

ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA  
OVOS ESCALFADOS CON ARROZ,  
CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE  
FROITA

24

SALMOREJO  
TORTILLA PAISANA  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E  
CEBOLA  
FROITA

25

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO,  
CENORIA E CEBOLA  
ESPAGUETIS CON TACOS DE TENREIRA  
E VERDURAS  
FROITA

26

MINISTRA DE VERDURAS  
ARROZ CON LURAS  
FROITA

27

CREMA DE CHÍCHAROS CON  
PICATOSTES  
ENSALADA DE POLO, LEITUGA,  
REMOLACHA E MAZÁ  
IOGUR NATURAL

28

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE  
SALMÓN Á PRANCHA  
PATACAS COCIDAS  
FROITA

31

ENSALADA (TOMATE, LEITUGA,  
CEBOLA, QUEIXO FRESCO E OLIVAS)  
POLO AO FORNO  
ARROZ E VERDURAS  
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