

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 DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE  
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 (SEN GLUTE E SEN OVO) CON MILLO E TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A PRANCHA  
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  
PASTA (SEN GLUTE SEN OVO SEN PLV, SEN LACTOSA)  
IOGUR NATURAL

17

FESTIVO

18

NO LECTIVO

19

MELON CON XAMON  
LOMBO DE PORCO AO FORNO  
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

CREMA DE TOMATE  
TORTILLA PAISANA  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA  
FROITA

25

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA  
SPAGUETI SEN GLUTE E SEN OVO CON SOFRITO DE VERDURITAS (PEMENTO, CEBOLA E CENORIA)  
FROITA

26

MINESTRA DE VERDURAS  
ARROZ CON LURAS  
FROITA

27

CREMA DE CHICHAROS  
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.



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.

