

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1 531 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 11

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

2 415 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 25 G.: 6

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA
LASAÑA DE CARNE (TENREIRA-PORCO) Á BOLOGNESE
FROITA

3 479 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 27 G.: 4

PISTO DE VERDURAS
PESCADA CON PATACAS E TOMATE AO FORNO
FROITA

4 590 Kcal. P.: 14 HC.: 65 L.: 16 G.: 2

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

7 629 Kcal. P.: 20 HC.: 26 L.: 51 G.: 8

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

8 607 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 35 G.: 7

BRÓCOLI AO ALLO
TERNERA ASADA
ARROZ E VERDURAS
FROITA

9 548 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 49 G.: 7

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

10 659 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 43 G.: 9

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

11 571 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 11

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

14 585 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 27 G.: 4

ENSALADA DE TOMATE E MEXILLÓNS
FIDEUA DE POLO CON VERDURAS
FROITA

15 543 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 28 G.: 4

CREMA DE VERDURAS
BACALLAU O FORNO
ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIA
FROITA

16 497 Kcal. P.: 24 HC.: 47 L.: 24 G.: 7

MELON CON XAMON
LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACAS E VERDURAS
IOGUR NATURAL

17 544 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 37 G.: 6

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

18 613 Kcal. P.: 6 HC.: 48 L.: 42 G.: 9

EMPANADILLAS DE ATÚN AO FORNO CON ENSALADA (LEITUGA E MAZÁ)
OVOS ESCALFADOS CON ARROZ, CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE
FROITA

21 719 Kcal. P.: 8 HC.: 28 L.: 62 G.: 10

SALMOREJO
TORTILLA PAISANA
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA
FROITA

22 547 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 23 G.: 4

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

NOTAS: Lenda; Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Graxos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre enerxía total. Achegas calóricas teóricas calculados para nenos/as de 6 a 9 anos.



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.



3

O benestar de todas as familias é a nosa prioridade.

Notas: