

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

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

2

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA
TERNERA EN SALSA
FROITA

3

PISTO DE VERDURAS
PESCADA CON PATACAS E TOMATE AO FORNO
FROITA

4

SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE
ENSALADA DE GARAVANZOS, SARDIÑA E ARROZ
FROITA

7

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

8

BRÓCOLI AO ALLO
TERNERA ASADA
ARROZ E VERDURAS
FROITA

9

ENSALADA DE PASTA (SEN GLUTE E SEN OVO) CON MILLO E TOMATE
FILETE DE MERLUZA A PRANCHA
ENSALADA (REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA)
FROITA

10

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

11

CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS E PATACAS
COELLO ASADO
PASTA (SEN GLUTE SEN OVO SEN PLV ,SEN LACTOSA)
IOGUR NATURAL

14

ENSALADA DE TOMATE E MEXILLÓNS
PASTA (SEN GLUTE E SEN OVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PEMENTO, CEBOLA E CENORIA)
FROITA

15

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO O FORNO
ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIA
FROITA

16

MELON CON XAMON
LOMBO DE PORCO AO FORNO
IOGUR NATURAL

17

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

18

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

21

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

22

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

NOTAS: Non utilizar ingredientes que conteñan o alérgeno non tolerado (ler a etiquetaxe) e evitar a contaminación cruzada con este durante o proceso.



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: