

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES



9

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

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

10

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

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

13

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

ENSALADA DE TOMATE E MEXILLÓNS
FIDEUA DE POLO CON VERDURAS
FROITA

14

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

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

15

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

MELON CON XAMON
LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACAS
E VERDURAS
IOGUR NATURAL

16

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

17

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

20

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

SALMOREJO
TORTILLA PAISANA
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
CEBOLA
FROITA

21

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

22

659 Kcal. P.: 13 HC.: 66 L.: 18 G.: 3

MINISTRA DE VERDURAS
ARROZ CON LURAS
FROITA

23

424 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 33 G.: 8

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

24

536 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 37 G.: 6

TOSTA DE ESCALIBADA
SALMÓN Á PRANCHA
PATACAS COCIDAS
FROITA

27

780 Kcal. P.: 25 HC.: 26 L.: 47 G.: 12

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

28

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

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

29

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

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

30

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

PISTO DE VERDURAS
PESCADA CON PATACAS E TOMATE
AO FORNO
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:

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