

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

9

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

10

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

13

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

14

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

15

MELON CON XAMON
LOMBO DE PORCO AO FORNO
IOGUR NATURAL

16

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

17

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

20

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

21

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

22

MINESTRA DE VERDURAS
ARROZ CON LURAS
FROITA

23

CREMA DE CHICHAROS
ENSALADA DE POLO, LEITUGA,
REMOLACHA E MAZÁ
IOGUR NATURAL

24

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
SALMÓN Á PRANCHA
PATACAS COCIDAS
FROITA

27

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

28

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

29

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA
TERNERA EN SALSA
FROITA

30

PISTO DE VERDURAS
PESCADA CON PATACAS E TOMATE
AO FORNO
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



OS GARDIANS DA SAÚDE



1

Estamos preparados para garantir
a seguridade dos nenos e nenas na
aula-comedor.



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

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