

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

□

□

1

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

4

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

5

BRÓCOLI AO ALLO  
TERNERA ASADA  
ARROZ E VERDURAS  
FROITA

6

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

7

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

8

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

11

NON LECTIVO

12

FESTIVO

13

MELON CON XAMON  
LOMBO DE PORCO AO FORNO  
IOGUR NATURAL

14

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

15

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

18

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

19

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

20

MINESTRA DE VERDURAS  
ARROZ CON LURAS  
FROITA

21

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

22

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE  
SALMÓN Á PRANCHA  
PATACAS COCIDAS  
FROITA

25

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

26

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

27

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA  
TERNERA EN SALSA  
FROITA

28

PISTO DE VERDURAS  
PESCADA CON PATACAS E TOMATE  
AO FORNO  
FROITA

29

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



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