

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

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



4

ENSALADA DE PATACAS, TOMATE,  
PEMENTO, COGOMBRO E OLIVAS  
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 XURELO A PRANCHA  
ENSALADA (REMOLACHA, MILLO,  
CENORIA E CEBOLA)  
FROITA

7

PATACAS GUIADAS CON 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  
LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACAS  
E VERDURAS  
IOGUR NATURAL

14

XUDÍAS VERDES CON SALSA DE  
TOMATE  
FILETE DE ABADEJO O FORNO  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E  
CEBOLA  
FROITA

15

ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA  
POLO EN SALSA  
FROITA

18

SALMOREJO  
HAMBURGUESA DE PAVO Á  
PRANCHA  
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 MAGRO E VERDURAS  
FROITA

21

CREMA DE CHÍCHAROS CON  
PICATOSTES  
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

PATACAS GUIADAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS CUN  
LECHO DE CEBOLA  
IOGUR NATURAL

27

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA  
TERNERA EN SALSA  
FROITA

28

PISTO DE VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO O 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