

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

2

ESPINACAS CON PATACAS  
 GUISADO DE LURAS  
 ARROZ BRANCO  
 FROITA

3

LENTELLAS GUISADAS CON VERDURA E  
 ARROZ  
 TORTILLA PAISANA  
 ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
 TOMATE  
 FROITA

4

SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE  
 COCIDO COMPLETO CON  
 GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO,  
 POLO, PATACA E REPOLO  
 IOGUR NATURAL

5

CREMA DE CENORIAS  
 SALMÓN Á PRANCHA  
 PASTA (SEN GLUTEN SEN OVO SEN  
 PLV, SEN LACTOSA)  
 FROITA

8

MINISTRA DE VERDURAS CON OVO  
 COCIDO  
 ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS  
 FROITA

9

GARAVANZOS CON VERDURAS  
 TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑÓNS  
 ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E  
 OLIVAS  
 IOGUR NATURAL

10

BROCOLI CON PATACAS  
 SALMON O FORNO  
 ARROZ CON VERDURAS  
 FROITA

11

PASTA SEN GLUTEN E SEN OVO CON  
 SALSAS DE TOMATE CASEIRA  
 PAVO AO FORNO  
 LEITUGA, MILLO E MAZÁ  
 FROITA

12

XUDIÁS VERDES CON XAMÓN  
 BACALLAU GUISADO CON PATACA E  
 CHÍCHAROS  
 FROITA

15

CREMA DE VERDURAS  
 FILETE DE POLO A PRANCHA  
 ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS,  
 REMOLACHA E TOMATE  
 FROITA

16

ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E  
 ARROZ  
 REVOLTO DE OVOS E BACALLAU  
 FROITA

17

COLIFLOR SALTEADA  
 PESCADA EN SALSAS VERDES  
 PATACA COCIDA  
 FROITA

18

CREMA DE CHÍCHAROS  
 COELLO ASADO  
 ARROZ CON VERDURAS  
 FROITA

19

ENSALADA DE PASTA (SEN GLUTEN E  
 SEN OVO) CON MILLO E TOMATE  
 ATÚN Á PRANCHA  
 ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
 TOMATE  
 IOGUR NATURAL

22

CALDO GALLEGO  
 LOMBO DE PORCO AO FORNO  
 ARROZ CON PEMENTOS  
 FROITA

23

ENSALADA COMPLETA (TOMATE ATUN  
 ESPARRAGUEIRAS E ACEITUNAS)  
 GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E  
 CHOURIZO  
 FROITA

24

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA  
 FILETE DE MERLUZA O FORNO  
 ENSALADA DE PATACA CON TOMATE  
 FROITA

25

SOPA DE PEIXE CON FIDEOS (RAPE,  
 MEXILLÓN, ALLO PORRO, APIO E  
 TOMATE) SEN GLUTEN, OVO, PLV NIN  
 FROITOS SECOS  
 OVOS CON PISTO DE VERDURA E  
 PATACA  
 IOGUR NATURAL

26

CHÍCHAROS CON XAMÓN  
 ATUN EN SALSAS DE TOMATE  
 VERDURAS  
 FROITA

29

BROCOLI CON PATACAS  
 POLO ASADO  
 PURÉ DE PATACAS  
 LEITUGA, MILLO E CENORIA  
 FROITA

30

ESPINACAS CON PATACAS  
 GUISADO DE LURAS  
 ARROZ BRANCO  
 FROITA



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