

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

1 698 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

2 747 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 28 G.: 9

3 616 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 6

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

SOPA DE FIDEOS
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLO, PATACA E REPOLO
IOGUR NATURAL

CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA

6

7 622 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 10

8

9 785 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

10 462 Kcal. P.: 25 HC.: 45 L.: 26 G.: 4

FESTIVO

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

FESTIVO

ESPAGUETIS CON TOMATE
PAVO AO FORNO
LEITUGA, MILLO E MAZÁ
FROITA

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN
BACALLAU GUISADO CON PATACA E CHÍCHAROS
FROITA

13

714 Kcal. P.: 7 HC.: 41 L.: 49 G.: 7

14 586 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 31 G.: 6

15 420 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 31 G.: 5

16 656 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

17 796 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
MILANESA DE POLO
ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS, REMOLACHA E TOMATE
FROITA

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

COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACA COCIDA
FROITA

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

ENSALADA DE PASTA
ATÚN Á PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E TOMATE
IOGUR NATURAL

20

795 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 41 G.: 14

21 550 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 7

□

□

□

CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE NATURAL
GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO
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:	Podemos cear:
Cereais, féculas ou legumes	Hortalizas crúas ou legumes cocidos
Verduras	Cereais ou féculas
Carne	Peixe ou ovo
Pescado	Carne magra ou ovo
Ovo	Pescado ou carne magra
Froita	Lácteos ou froita
Lácteos	Froita

1
Estamos preparados para garantir a seguridade dos nenos e nenas na aula-comedor.

OS GARDIANS DA SAÚDE



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: