

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

6

1 625 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 9
 POTAXE DE GARAVANZOS VERDURAS E PASTA
 TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑÓNS
 ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E OLIVAS
 IOGUR NATURAL

2 634 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 40 G.: 6
 BROCOLI CON PATACAS
 SALMON O FORNO
 ARROZ CON VERDURAS
 FROITA

3 770 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6
 ESPAGUETIS CON TOMATE
 PAVO AO FORNO
 LEITUGA, MILLO E MAZÁ
 FROITA

4 466 Kcal. P.: 24 HC.: 46 L.: 26 G.: 4
 XUDÍAS VERDES CON XAMÓN
 BACALLAU GUISADO CON PATACA E CHÍCHAROS
 FROITA

7

FESTIVO

8
 FESTIVO

9 457 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 27 G.: 4
 COLIFLOR SALTEADA
 PESCADA EN SALSA VERDE
 PATACA COCIDA
 FROITA

10 602 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 33 G.: 6
 CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES
 COELLO ASADO
 ARROZ CON VERDURAS
 FROITA

11 797 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 10
 ENSALADA DE PASTA
 ATÚN Á PRANCHA
 ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E TOMATE
 IOGUR NATURAL

14

860 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 44 G.: 15
 CALDO GALLEGO
 LOMBO DE PORCO AO FORNO
 ARROZ CON PEMENTOS
 FROITA

15 555 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 7
 TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE NATURAL
 GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO
 FROITA

16 642 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 6
 CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
 FILETE DE PESCADA ROMANA (REBOZADO CON OVO E FARIÑA)
 ENSALADA DE PATACA CON TOMATE
 FROITA

17 548 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 41 G.: 10
 SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS
 OVOS CON PISTO DE VERDURA E PATACA
 IOGUR NATURAL

18 603 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 32 G.: 8
 CHÍCHAROS CON XAMÓN
 CANELONS DE ATÚN
 VERDURAS
 FROITA

21

834 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 45 G.: 11
 BROCOLI CON PATACAS
 PITO ASADO
 PURÉ DE PATACAS
 LEITUGA, MILLO E CENORIA
 FROITA

22 522 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 7
 ESPINACAS CON BECHAMEL GRATINADAS
 GUISADO DE LURAS
 ARROZ BRANCO
 FROITA

23

24

25

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:

- 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