

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

□

□

8

620 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 5  
 CREMA DE CENORIAS  
 SALMÓN Á PRANCHA  
 ESPAGUETIS SALTEADOS  
 FROITA

11

689 Kcal. P.: 13 HC.: 63 L.: 20 G.: 4

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

12

625 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 9

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

13

638 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 6

BROCOLI CON PATACAS  
 SALMON O FORNO  
 ARROZ CON VERDURAS  
 FROITA

14

770 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6

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

15

466 Kcal. P.: 24 HC.: 46 L.: 26 G.: 4

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN  
 BACALLAU GUISADO CON PATACA E  
 CHÍCHAROS  
 FROITA

18

791 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 49 G.: 8

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

19

595 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 32 G.: 6

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

20

469 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 30 G.: 4

COLIFLOR SALTEADA  
 PESCADA EN SALSA VERDE  
 PATACA COCIDA  
 FROITA

21

602 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 33 G.: 6

CREMA DE CHÍCHAROS CON  
 PICATOSTES  
 COELLO ASADO  
 ARROZ CON VERDURAS  
 FROITA

22

799 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 10

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

25

860 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 44 G.: 15

CALDO GALLEGO  
 LOMBO DE PORCO AO FORNO  
 ARROZ CON PEMENTOS  
 FROITA

26

555 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 7

TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE  
 NATURAL  
 GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E  
 CHOURIZO  
 FROITA

27

642 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 6

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA  
 FILETE DE PESCADA ROMANA  
 ENSALADA DE PATACA CON TOMATE  
 FROITA

28

541 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 41 G.: 10

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS  
 OVOS CON PISTO DE VERDURA E  
 PATACA  
 IOGUR NATURAL

29

624 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 34 G.: 8

CHÍCHAROS CON XAMÓN  
 CANELONS DE ATÚN  
 VERDURAS  
 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:

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