

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

2

699 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

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

3

628 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 32 G.: 10

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

4

617 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 6

CREMA DE CENORIAS  
SALMÓN Á PRANCHA  
ESPAGUETIS SALTEADOS  
FROITA

7

708 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 23 G.: 5

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

8

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

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

9

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

BROCOLI CON PATACAS  
SALMON O FORNO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

10

734 Kcal. P.: 29 HC.: 46 L.: 23 G.: 4

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

11

463 Kcal. P.: 24 HC.: 45 L.: 26 G.: 4

XUDIÁS VERDES CON XAMÓN  
BACALLAU GUISADO CON PATACA E CHÍCHAROS  
FROITA

14

898 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 10

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

15

587 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 31 G.: 6

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

16

420 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 31 G.: 5

COLIFLOR SALTEADA  
PESCADA EN SALSA VERDE  
PATACA COCIDA  
FROITA

17

658 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 7

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES  
COELLO ASADO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

18

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

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

21

796 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 41 G.: 14

CALDO GALLEGO  
LOMBO DE PORCO AO FORNO  
ARROZ CON PEMENTOS  
FROITA

22

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

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

23

639 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 7

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

24

523 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 10

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

25

606 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 8

CHÍCHAROS CON XAMÓN  
CANELONS DE ATÚN  
VERDURAS  
FROITA

28

569 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

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

29

519 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 7

ESPINACAS CON BECHAMEL GRATINADAS  
GUISADO DE LURAS  
ARROZ BRANCO  
FROITA

30

699 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

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

AQUI COCIÑASE  
100% CON  
ACEITE DE  
OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

ICONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

**SCOLAREST**

*Alimentación  
saudable e  
sostible*

COMPASS | Scolarest

# AQUÍ COCIÑASE 100% CON ACEITE DE OLIVA

## 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  
FROITA

DESDE O INICIO DO CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCIÑAMOS TODOS OS NÓSOS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO O NOSO COMPROMISO DE FAVORECER O BENESTAR DA TÚA FAMILIA A TRAVÉS DUNHA ALIMENTACIÓN SAUDABLE E SOSTIBLE.

*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 cociña dispón de información sobre o contido de alérxenos nos menús elaborados.

COMPASS | Scolarest