

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

5

644 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 9  
 BROCOLI CON PATACAS  
 POLO ASADO  
 PURÉ DE PATACAS CASEIRO  
 LEITUGA, MILLO E CENORIA  
 FROITA

6

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

1

642 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 7  
 CREMA DE CABACIÑA E CABAZA  
 FILETE DE PESCADA ROMANA  
 ENSALADA DE PATACA CON TOMATE  
 FROITA

2

523 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 10  
 SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS  
 OVOS CON PISTO DE VERDURA E  
 PATACA  
 IOGUR NATURAL

3

609 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 8  
 CHÍCHAROS CON XAMÓN  
 CANELONS DE ATÚN  
 VERDURAS  
 FROITA

6

644 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 9  
 BROCOLI CON PATACAS  
 POLO ASADO  
 PURÉ DE PATACAS CASEIRO  
 LEITUGA, MILLO E CENORIA  
 FROITA

7

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

8

702 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 36 G.: 7  
 LENTELLAS GUISADAS CON VERDURA E  
 ARROZ  
 TORTILLA PAISANA  
 ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
 TOMATE  
 FROITA

9

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

10

620 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 6  
 CREMA DE CENORIAS  
 SALMÓN Á PRANCHA  
 ESPAGUETIS SALTEADOS  
 FROITA

13

659 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 24 G.: 5  
 MINISTRA DE VERDURAS CON OVO  
 COCIDO  
 ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS  
 FROITA

14

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

15

638 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 6  
 BROCOLI CON PATACAS  
 SALMON O FORNO  
 ARROZ CON VERDURAS  
 FROITA

16

738 Kcal. P.: 28 HC.: 46 L.: 23 G.: 4  
 ESPAGUETIS CON TOMATE  
 PAVO AO FORNO  
 LEITUGA, MILLO E MAZÁ  
 FROITA

17

452 Kcal. P.: 25 HC.: 44 L.: 27 G.: 5  
 XUDÍAS VERDES CON XAMÓN  
 BACALLAU GUISADO CON PATACA E  
 CHÍCHAROS  
 FROITA

20

NON LECTIVO

21

ENTROIDO

22

NON LECTIVO

23

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

24

661 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 7  
 CREMA DE CHÍCHAROS CON  
 PICATOSTES  
 COELLO ASADO  
 ARROZ CON VERDURAS  
 FROITA

27

790 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 41 G.: 14  
 CALDO GALLEGO  
 LOMBO DE PORCO AO FORNO  
 ARROZ CON PEMENTOS  
 FROITA

28

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

# Que ceamos hoxe?

Luns	Martes	Miércoles	Xoves	Venres
		1	2	3
		CODITOS CON CUATRO QUEIXOS SALMÓN Á PRANCHA FROITA	RISOTO CON VERDURAS REVOLTO DE CHAMPIÑON FROITA	CREMA DE ALLOS PORROS COELLO CONFITADO FROITA
6	7	8	9	10
CREMA DE CABAZA CON COSTRONES DE PAN BACALLAU O FORNO CON TOMATE FROITA	ARROZ CON VERDURAS DA HORTA TORTILLA FRANCESA FROITA	ESPIRALES CON VERDURAS COELLO ASADO O LIMON E TOMIÑO FROITA	MINESTRA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA A GALLEGA FROITA	SOPA DE ESTRELAS PECHUGA DE PAVO EN SALSAS FROITA
13	14	15	16	17
MACARRONS CON VERDURAS ETOMATE TRUCHA A NAVARRA FROITA	SOPA JULIANA CON VERDURAS XAMONCITOS DE POLO ASADOS FROITA	RISOTO DE SETAS FILETE DE MAGRA A PRANCHA FROITA	COLIFLOR O ALLO ARRIERO DORADA O FORNO FROITA	CREMA DE CHICHAROS E MENTA CON CRUTONS DE CENTENO REVOLTO DE MOZZARELLA E ANETO FROITA
20	21	22	23	24
NON LECTIVO	ENTROIDO	NON LECTIVO	CREMA DE CHAMPIÑONS REVOLTO DE ALLO E GAMBAS FROITA	BROCOLI CON XAMON TIRAS DE PITO FRITIDAS CON MAIZENA FROITA
27	28			
ALCACHOFAS CON XAMON TRUCHA A MEDITERRANEA CON OLIVAS FROITA	SOPA DE VERDURAS E CEBADA POLO ASADO FROITA			

**SCOLAREST**

Alimentación  
saudable e  
sostible



COMPASS | Scolarest

**AQUÍ COCIÑÁSE  
100% CON  
ACEITE DE  
OLIVA**

DENDE O INICIO DO CURSO  
ESCOLAR 2021-2022 COCIÑAMOS  
TODOS OS NOSOS 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 e 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 coíña dispón de información sobre o contido en alérxenos dos menús elaborados.

COMPASS | Scolarest