

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

1

2

689 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 45 G.: 14

3

692 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 25 G.: 6

FESTIVO

PATACAS ESTOFADAS CON VERDURAS
ALBONDIGAS CON CHAMPIÑONS
FROITA

CREMA DE CENORIA E BONIATO CON
SESAMO
CODITOS CON GARAVANZOS
SALTEADOS E SALSA DE CABAZA AO
PARMESANO
FROITA

6

798 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 40 G.: 6

LENTELLAS CON VERDURA (CEBOLA E
PEMENTO)
CROQUETAS ARTESANAS DE POLO
TOMATE NATURAL E ATUN
FROITA

7

489 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 32 G.: 9

CHICHAROS REFOGADOS
PATACAS GUIADAS CON POTÓN
IOGUR NATURAL

8

639 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 9

CREMA DE GARAVANZOS E CABAZA
AO CURRY
TORTILLA FRANCESA
LEITUGA E MILLO
FROITA

9

627 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 30 G.: 5

ESPAGUETIS CON TOMATE
PESCADA AO LIMÓN
ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E
CENORIA RALLADA
FROITA

10

708 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 41 G.: 10

COLIFLOR A LA GALLEGA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
ARROZ INTEGRAL
FROITA

13

720 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 11

ARROZ CON VERDURAS DA HORTA
TORTILLA DE CABACIÑA
LEITUGA E COGOMBRO
IOGUR NATURAL

14

670 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 37 G.: 10

CALDO GALLEGO
PITO AO CHILINDRÓN
LEITUGA E MILLO
FROITA

15

687 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 6

MACARRONES (INTEGRAL) CON
VERDURAS
MEDALLÓN DE SALMÓN E CABAZA A
FORNO
LEITUGA E REMOLACHA
FROITA

16

794 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 47 G.: 14

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
CABEZADA DE PORCO EN SALSA
VERDURAS
MAZÁ ASADA

17

689 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 28 G.: 6

CREMA DE COLIFLOR
GARAVANZOS CON VERDURAS,
COUS- COUS E OVO
FROITA

20

688 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 50 G.: 15

XUDIAS VERDES CON PATACAS
FILETE DE PORCO EN SALSA
ARROZ INTEGRAL
FROITA

21

682 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 36 G.: 9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
POLO AO ALLO
CABACIÑA O FORNO
FROITA

22

667 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 9

FIDEOS A LA CAZOLA CON
VERDURITAS
CABALA CON PISTO DE PEMENTOS,
CEBOLA, CABACIÑA E TOMATE
FROITA

23

584 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 30 G.: 9

CREMA DE VERDURAS (XUDÍA VERDE,
PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS)
COCIDO GALLEGO (CHOURIZO,
PATACA, REPOLO E OVO DURO)
IOGUR NATURAL

24

651 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 38 G.: 8

XUDÍAS BRANCAS CON JULIANA DE
VERDURA O CURRY
TORTILLA DE ATUN
ENSALADA DE LEITUGA,
TOMATE, CENORIA E MILLO
FROITA

27

671 Kcal. P.: 12 HC.: 30 L.: 55 G.: 11

BROCOLI CON BACON
TORTILLA DE PATACAS
LEITUGA E MILLO
FROITA

28

695 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 42 G.: 11

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
POLO ASADO A LA PROVENZAL
PATACA E CEBOLA
FROITA

29

639 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 30 G.: 7

XORNADA FISH REVOLUTION
CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ
CALDOSO)
FILETE DE XURELO A AMERICANA
CENORIA EN RODAJAS
IOGUR NATURAL

30

689 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 45 G.: 14

PATACAS ESTOFADAS CON VERDURAS
ALBONDIGAS CON CHAMPIÑONS
FROITA

AQUI COCÍÑASE
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	
				FESTIVO		ENSALADA DE TOMATE, QUEIXO FRESCO, SESAMO E MENTA XAMONCITOS DE POLO O ALLO GU PASTA		SOPA DE FIDEOS TRUCHA A MEDITERRANEA CON OLIVAS LEITUGA E TOMATE	
6		7		8		9		10	
ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUEIXO FRESCO E ACEITE DE ALBÁFEGA CHULETA DE PORCO GU BOMBIATO EN BIBE		RISOTO DE SETAS FILETE DE PAVO A PRANCHA ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA BAIADA		BROCOLI O ACEITE DE CURRY FILETE DE PORCO EN SALSA GU ENSALADA DE TOMATE E PEPINO		CREMA DE VERDURAS XAMONCITOS DE POLO EN SALSA GU PATACA ASADA IOGUR		SOPA DE PASTA OVOS Á PRANCHA VERDURAS SALTEADAS E BROTOS DE XUDÍA IOGUR	
13		14		15		16		17	
XUDIAS VERDES CON TOMATE FILETE DE ABADEDO EN SALSA ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLIA E		CHICHAROS SALTEADOS CON XAMON MAGRO DE PORCO GU PATACA ASADA		ACELGAS CON PATACAS CHULETA DE PAVO MARINADA A PRANCHA GU ENSALADA DE		PANACHE DE VERDURAS POLO ASADO BATATA ASADA IOGUR		ENSALADA DE PATACAS PESCADA EN SALSA VERDE IOGUR	
20		21		22		23		24	
MACARRONS AO PESTO DORADA O FORNO GU ENSALADA VERDE CON LEITUGA, PEPINO E OLIVAS		SALTEADO DE VERDURAS TORTILLA DE QUEIXO CON CEBOLLINO ENSALADA DE TOMATE, MILLO E		COLIFLOR CON CABACIÑA FILETE DE PAVO A PRANCHA PURÉ DE PATACAS CASEIRO		ENSALADA DE PASTA FILETE DE MAZA DE PORCO O FORNO GU ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E REMOLACHA		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA E MILLO FILETE DE POLO EN SALSA GU PATACA ASADA	
27		28		29		30			
ARROZ CON VERDURAS DA HORTA SALMON O FORNO SOBRE LECHO DE ESPINACAS GU ENSALADA VERDE		MENESTRA DE VERDURAS CON ALCACHOFA CINTA DE LOMO A PRANCHA GU BOMBIATO EN BIBE		XORNADA FISH REVOLUTION CABACIÑA O FORNO OVOS Á PRANCHA GU PATACA ASADA		ENSALADA DE TOMATE, QUEIXO FRESCO, SESAMO E MENTA XAMONCITOS DE POLO O ALLO GU PASTA			

SCOLAREST

Alimentación
saudable e
sostible



COMPASS GROUP | Scolarest

AQUÍ COCIÑASE
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 GROUP | Scolarest