

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

2

ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
TOMATE  
FROITA

3

SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE  
GARAVANZOS CON VERDURAS  
IOGUR NATURAL

4

CREMA DE CENORIAS  
SALMÓN Á PRANCHA  
PASTA (SEN GLUTE SEN OVO SEN  
PLV ,SEN LACTOSA)  
FROITA

7

MINISTRA DE VERDURAS CON OVO  
COCIDO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

8

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

9

BROCOLI CON PATACAS  
SALMON O FORNO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

10

PASTA SEN GLUTE E SEN OVO CON  
SALSA DE TOMATE CASEIRA  
OVOS REVOLTOS  
LEITUGA, MILLO E MAZÁ  
FROITA

11

XUDIAS VERDES REFOGADAS  
BACALLAU GUISADO CON PATACA E  
CHÍCHAROS  
FROITA

14

CREMA DE VERDURAS  
GARAVANZOS SALTEADOS CON  
ALLO E PEREXIL  
ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS,  
REMOLACHA E TOMATE  
FROITA

15

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

16

COLIFLOR SALTEADA  
PESCADA EN SALSA VERDE  
PATACA COCIDA  
FROITA

17

CREMA DE CHICHAROS  
TORTILLA DE CABACIÑA  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

18

ENSALADA DE PASTA (SEN GLUTE E  
SEN OVO) CON MILLO E TOMATE  
ATÚN Á PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
TOMATE  
IOGUR NATURAL

21

FEIXÓN BRANCAS CON VERDURAS  
OVOS DUROS CON SALSA DE TOMATE  
ARROZ CON PEMENTOS  
FROITA

22

ENSALADA COMPLETA (TOMATE ATUN  
ESPARRAGUEIRAS E ACEITUNAS)  
GRELOS CON PATACAS  
FROITA

23

FESTIVO

24

SOPA DE PEIXE CON FIDEOS (RAPE,  
MEXILLÓN, ALLO PORRO, APIO E  
TOMATE) SEN GLUTE, OVO, PLV NIN  
FROITOS SECOS  
OVOS CON PISTO DE VERDURA E  
PATACA  
IOGUR NATURAL

25

CHICHAROS ENCEBOLADOS  
ATUN EN SALSA DE TOMATE  
VERDURAS  
FROITA

28

BROCOLI CON PATACAS  
TORTILLA DE ESPINACAS  
PURÉ DE PATACAS  
LEITUGA, MILLO E CENORIA  
FROITA

29


ESPINACAS CON PATACAS  
GUISADO DE LURAS  
ARROZ BRANCO  
FROITA

30

ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
TOMATE  
FROITA

AQUI COCIÑASE  
100% CON  
ACEITE DE  
OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program 

En Cooperación  
skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES 

Grow  
FOOD  
BANKS

**SCOLAREST**

Alimentación  
saudable e  
sostible

COMPASS  
GROUP | 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 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 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  
GROUP | Scolarest