

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA  
FILETE DE XURELO A PRANCHA  
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE  
FROITA

2

SOPA DE PASTA  
OVOS CON PISTO DE VERDURA E  
PATACA  
IOGUR NATURAL

3

CHÍCHAROS CON XAMÓN  
ATUN EN SALSA DE TOMATE  
VERDURAS  
FROITA

6

ESPINACAS CON BECHAMEL  
GRATINADAS  
FILETE DE PORCO O ALLO  
ARROZ BRANCO  
FROITA

7

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

8

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

9

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

10

CREMA DE CENORIAS  
BISTEC DE TERNERA A PRANCHA  
ESPAGUETIS SALTEADOS  
FROITA

13

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

14

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

15

BROCOLI CON PATACAS  
FILETE DE AGULLA DE PORCO O FORNO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

16

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

17

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN  
BACALLAU GUIADO CON PATACA E  
CHÍCHAROS  
FROITA

20

NON LECTIVO

21

ENTROIDO

22

NON LECTIVO

23

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

24

CREMA DE CHÍCHAROS CON  
PICATOSTES  
COELLO ASADO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

27

CALDO GALLEGO  
LOMBO DE PORCO AO FORNO  
ARROZ CON PEMENTOS  
FROITA

28

ENSALADA COMPLETA (TOMATE ATUN  
ESPARRAGUEIRAS E ACEITUNAS)  
GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E  
CHOURIZO  
FROITA

AQUI COCIÑASE  
100% CON  
ACEITE DE  
OLIVA

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

STOP FOOD WASTE  
Program 

En Cooperación  
Skoolarest

ICONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

GROW  
FOOD  
BANKS

SCOLAREST

Alimentación  
saudable e  
sostible



# AQUÍ COCIÑÁSE 100% CON ACEITE DE OLIVA

DENDE 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 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 cocíña dispón de información sobre o contido en alérxenos dos menús elaborados.