

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

2

LENTELLAS GUIADAS CON VERDURA E ARROZ
PAVO A PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E TOMATE
FROITA

3

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

4

CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA

7

MINISTRA DE VERDURAS
ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS
FROITA

8

POTAXE DE GARAVANZOS VERDURAS E PASTA
XAMONCITOS DE POLO O ALLO
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E OLIVAS
IOGUR NATURAL

9

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

10

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

11

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN
BACALLAU GUIADO CON PATACA E CHÍCHAROS
FROITA

14

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

15

ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E ARROZ
BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS
FROITA

16

COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACA COCIDA
FROITA

17

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

18

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

21

CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

22

TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE NATURAL
GRELOS CON PATACAS
FROITA

23

FESTIVO

24

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA
IOGUR NATURAL

25

CHÍCHAROS CON XAMÓN
CANELONS DE ATÚN
VERDURAS
FROITA

28

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

29

ESPINACAS CON BECHAMEL GRATINADAS
GUIADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

30

LENTELLAS GUIADAS CON VERDURA E ARROZ
PAVO A PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E TOMATE
FROITA

AQUI COCIÑASE
100% CON
ACEITE DE
OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

En Cooperación
Skoolarest 

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES 

Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: Non utilizar ingredientes que conteñan o alérgeno non tolerado (ler a etiquetaxe) e evitar a contaminación cruzada con este durante o proceso.

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 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
GROUP | Scolarest