

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

2

LENTELLAS GUIADAS CON VERDURA E ARROZ
TORTILLA PAISANA
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 CON OVO COCIDO
ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS
FROITA

8

POTAXE DE GARAVANZOS VERDURAS E PASTA
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

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

11

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN
FRICANDO DE TERNERA
FROITA

14

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

15

ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E ARROZ
OVOS REVOLTOS
FROITA

16

COLIFLOR SALTEADA
PAVO A PRANCHA
PATACA COCIDA
FROITA

17

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

18

ENSALADA DE PASTA MILLO E TOMATE
POLO EN SALSA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E TOMATE
IOGUR NATURAL

21

CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

22

ENSALADA COMPLETA CON LEITUGA OVO E TOMATE
GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO
FROITA

23

FESTIVO

24

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

25

CHÍCHAROS CON XAMÓN
PECHUGA DE PAVO EN SALSA
VERDURAS
FROITA

28

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

29

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

30

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

AQUI COCÍÑASE
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

SCOLAREST

*Alimentación
saudable e
sostible*

COMPASS | 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 | Scolarest