

# CEIP O RAMO

XANEIRO - 2023

## LUNS

## MARTES

## MIÉRCORES

## XOVES

## VENRES

9 526 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 32 G.: 7

ESPINACAS CON BECHAMEL  
GRATINADAS  
GUISADO DE LURAS  
ARROZ BRANCO  
FROITA

10 661 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 43 G.: 9

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

11 698 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

LENTILLAS GUISADAS CON VERDURA E  
ARROZ  
TORTILLA PAISANA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
TOMATE  
FROITA

12 628 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 32 G.: 10

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

13 616 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 6

CREMA DE CENORIAS  
SALMÓN Á PRANCHA  
ESPAGUETIS SALTEADOS  
FROITA

16 707 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 23 G.: 5

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

17 622 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 10

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

18 634 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 6

BROCOLI CON PATACAS  
SALMON O FORNO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

19 734 Kcal. P.: 29 HC.: 46 L.: 23 G.: 4

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

20 462 Kcal. P.: 24 HC.: 45 L.: 26 G.: 4

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN  
BACALLAU GUISADO CON PATACA E  
CHÍCHAROS  
FROITA

23 897 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 10

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

24 587 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 31 G.: 6

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

25 420 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 31 G.: 5

COLIFLOR SALTEADA  
PESCADA EN SALSAS VERDES  
PATACA COCIDA  
FROITA

26 657 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 7

CREMA DE CHÍCHAROS CON  
PICATOSTES  
COELLO ASADO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

27 796 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 10

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

30 795 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 41 G.: 14

CALDO GALLEGO  
LOMBO DE PORCO AO FORNO  
ARROZ CON PEMENTOS  
FROITA

31 550 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 7

TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE  
NATURAL  
GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E  
CHOURIZO  
FROITA

NOTAS: Lenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Graxos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre enerxía total. Achegas calóricas teóricas calculados para nenos/as de 6 a 9 anos.

Aquí cocínase  
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

COMPASS  
GROUP | Scolarest

**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