

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

□

□

1

609 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 8

CHÍCHAROS CON XAMÓN  
CANELONS DE ATÚN  
VERDURAS  
FROITA



4

838 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 45 G.: 11

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

5

522 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 7

ESPINACAS CON BECHAMEL  
GRATINADAS  
GUISADO DE LURAS  
ARROZ BRANCO  
FROITA

6

701 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

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

7

747 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 28 G.: 9

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

8

619 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 6

CREMA DE CENORIAS  
SALMÓN Á PRANCHA  
ESPAGUETIS SALTEADOS  
FROITA

11

FESTIVO

12

FESTIVO

13

FESTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

18

FESTIVO

19

710 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 23 G.: 5

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

20

637 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 6

BROCOLI CON PATACAS  
SALMON O FORNO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

21

789 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

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

22

466 Kcal. P.: 24 HC.: 46 L.: 26 G.: 4

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN  
BACALLAU GUISADO CON PATACA E  
CHÍCHAROS  
FROITA

25

901 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 10

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

26

590 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 31 G.: 6

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

27

423 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 31 G.: 5

COLIFLOR SALTEADA  
PESCADA EN SALSA VERDE  
PATACA COCIDA  
FROITA

28

660 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 7

CREMA DE CHÍCHAROS CON  
PICATOSTES  
COELLO ASADO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

29

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

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

**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