

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

2

PATACAS ESTOFADAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA
CHAMPIÑONS
FROITA

3

CREMA DE CENORIA E BONIATO CON
SESAMO
GARBANZOS SALTEADOS CON ALLO E
PEREXIL
GU PASTA
FROITA

6

LENTELLAS CON CENORIA E PEMENTO
VERDE
TIRAS DE PITO FRITIDAS CON
MAIZENA
LEITUGA
FROITA

7

CHICHAROS REFOGADOS
PATACAS GUIADAS CON SEPIA SEN
TOMATE
IOGUR NATURAL

8

CREMA DE CABAZA E CURRY
TORTILLA FRANCESA
LEITUGA E MILLO
FROITA

9

ESPAGUETIS OS ALLOS TENROS
PESCADA Á PRANCHA
ENSALADA VERDE
FROITA

10

COLIFLOR A LA GALLEGA
MAGRA DE PORCO O FORNO NO SEU
XUGO
ARROZ INTEGRAL
FROITA

13

ARROZ CON VERDURAS (SEN
TOMATE)
TORTILLA DE CABACIÑA
LEITUGA E COGOMBRO
IOGUR NATURAL

14

CALDO GALLEGO
POLO ASADO
LEITUGA E MILLO
FROITA

15

MACARRONS SALTEADOS
SALMON O FORNO
LEITUGA E REMOLACHA
FROITA

16

SOPA DE PASTA CON CALDO VEXETAL
CINTA DE LOMO A PRANCHA
GU CABACIÑA
MAZÁ ASADA

17

CREMA DE COLIFLOR
GARAVANZOS CON VERDURAS,
COUS- COUS E OVO
FROITA

20

XUDIAS VERDES CON PATACAS
FILETE DE PORCO A PRANCHA
ARROZ INTEGRAL
FROITA

21

ARROZ CON VERDURAS (SEN TOMATE)
POLO AO ALLO
CABACIÑA O FORNO
FROITA

22

FIDEUA DE SETAS (SEN TOMATE)
CABALA AO FORNO
VERDURAS SALTEADAS
FROITA

23

CREMA DE VERDURAS (XUDÍA VERDE,
PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS)
COCIDO GALLEGO (CHOURIZO,
PATACA, REPOLO E OVO DURO)
IOGUR NATURAL

24

FABAS BRANCAS CON PATACA,
CENORIA E PEMENTO
TORTILLA DE ATUN
ENSALADA VERDE
FROITA

27

BROCOLI CON BACON
TORTILLA DE PATACAS
LEITUGA E MILLO
FROITA

28

SOPA DE PASTA CON CALDO VEXETAL
POLO ASADO A LA PROVENZAL
PATACA E CEBOLA
FROITA

29


XORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ BRANCO CON CHAMPIÑONS
XURELO O FORNO
CENORIA EN RODAJAS
IOGUR NATURAL

30

PATACAS ESTOFADAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA
CHAMPIÑONS
FROITA

AQUI COCIÑASE
100% CON
ACEITE DE
OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Skoolarest 

ICONVIÉRTETE
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