

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

2

PATACAS ESTOFADAS CON VERDURAS
ALBONDIGAS CON CHAMPIÑONS
FROITA

3

CREMA DE CENORIA E BONIATO CON
SESAMO
GARBANZOS SALTEADOS CON ALLO E
PEREXIL
PASTA (SEN GLUTE SEN OVO SEN
PLV ,SEN LACTOSA)
FROITA

6

ARROZ CON VERDURAS
TIRAS DE PITO FRITIDAS CON
MAIZENA
TOMATE NATURAL E ATUN
FROITA

7

CHICHAROS REFOGADOS
PATACAS GUIADAS CON POTÓN
IOGUR NATURAL

8

CREMA DE GARAVANZOS E CABAZA
TORTILLA FRANCESA
LEITUGA E MILLO
FROITA

9

PASTA SEN GLUTE E SEN OVO CON
SALSA DE TOMATE CASEIRA
PESCADA AO LIMÓN
ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E
CENORIA RALLADA
FROITA

10

COLIFLOR A LA GALLEGA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
ARROZ INTEGRAL
FROITA

13

ARROZ CON VERDURAS DA HORTA
TORTILLA DE CABACIÑA
LEITUGA E COGOMBRO
IOGUR NATURAL

14

CALDO GALLEGO
PITO AO CHILINDRÓN
LEITUGA E MILLO
FROITA

15

PASTA (SEN GLUTE E SEN OVO)
SALTEADA
SALMON O FORNO
LEITUGA E REMOLACHA
FROITA

16

SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE
CABEZADA DE PORCO EN SALSA
VERDURAS
MAZÁ ASADA

17

CREMA DE COLIFLOR
GARAVANZOS CON VERDURAS
QUINOA (ECOLÓXICO)
FROITA

20

XUDIAS VERDES CON PATACAS
FILETE DE PORCO EN SALSA
ARROZ INTEGRAL
FROITA

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
POLO AO ALLO
CABACIÑA O FORNO
FROITA

22

FIDEUA DE COGOMELOS SEN GLUTE
NIN OVO
CABALA CON PISTO DE PEMENTOS,
CEBOLA, CABACIÑA E TOMATE
FROITA

23

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

24

FEIXÓN BRANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE ATUN
ENSALADA DE LEITUGA,
TOMATE,CENORIA E MILLO
FROITA

27

BROCOLI CON BACON
TORTILLA DE PATACAS
LEITUGA E MILLO
FROITA

28

CALDO DE VERDURA
POLO ASADO A LA PROVENZAL
PATACA E CEBOLA
FROITA

29

XORNADA FISH REVOLUTION
CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ
CALDOSO)
FILETE DE XURELO A AMERICANA
CENORIA EN RODAJAS
IOGUR NATURAL

30

PATACAS ESTOFADAS CON VERDURAS
ALBONDIGAS CON 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