

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1 642 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 7

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA  
FILETE DE PESCADA ROMANA  
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE  
FROITA

2 523 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 10

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS  
OVOS CON PISTO DE VERDURA E  
PATACA  
IOGUR NATURAL

3 609 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 8

CHÍCHAROS CON XAMÓN  
CANELONS DE ATÚN  
VERDURAS  
FROITA

6 644 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 9

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

7 530 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 7

ESPINACAS CON BECHAMEL  
GRATINADAS  
GUISADO DE LURAS  
ARROZ BRANCO  
FROITA

8 702 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

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

9 628 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 32 G.: 10

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

10 620 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 6

CREMA DE CENORIAS  
SALMÓN Á PRANCHA  
ESPAGUETIS SALTEADOS  
FROITA

13 659 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 24 G.: 5

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

14 622 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 10

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

15 638 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 6

BROCOLI CON PATACAS  
SALMON O FORNO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

16 738 Kcal. P.: 28 HC.: 46 L.: 23 G.: 4

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

17 452 Kcal. P.: 25 HC.: 44 L.: 27 G.: 5

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN  
BACALLAU GUIADO CON PATACA E  
CHÍCHAROS  
FROITA

20

NON LECTIVO

21

ENTROIDO

22

NON LECTIVO

23 796 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 10

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

24 661 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 7

CREMA DE CHÍCHAROS CON  
PICATOSTES  
COELLO ASADO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

27 790 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 41 G.: 14

CALDO GALLEGO  
LOMBO DE PORCO AO FORNO  
ARROZ CON PEMENTOS  
FROITA

28 554 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 7

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

# Que ceamos hoxe?

| Luns  |  | Martes   |  | Miércoles   |  | Xoves   |  | Venres   |  |
|---|--|--|--|---|--|---|--|--|--|
|   |  |  |  | 1   |  | 2   |  | 3  |  |
|   |  |  |  | CODITOS CON CUATRO QUEIXOS<br>SALMÓN Á PRANCHA<br>FROITA          |  | RISOTO CON VERDURAS<br>REVOLTO DE CHAMPIÑON<br>FROITA         |  | CREMA DE ALLOS PORROS<br>COELHO CONFITADO<br>FROITA  |  |
| 6   |  | 7  |  | 8   |  | 9   |  | 10   |  |
| CREMA DE CABAZA CON COSTRONES DE PAN<br>BACALLAU O FORNO CON TOMATE<br>FROITA |  | ARROZ CON VERDURAS DA HORTA<br>TORTILLA FRANCESA<br>FROITA       |  | ESPIRALES CON VERDURAS<br>COELLO ASADO O LIMON E TOMIÑO<br>FROITA |  | MINESTRA DE VERDURAS<br>FILETE DE MERLUZA A GALLEGA<br>FROITA |  | SOPA DE ESTRELAS<br>PECHUGA DE PAVO EN SALSA<br>FROITA                                       |  |
| 13  |  | 14   |  | 15  |  | 16  |  | 17   |  |
| MACARRONS CON VERDURAS ETOMATE<br>TRUCHA A NAVARRA<br>FROITA                  |  | SOPA JULIANA CON VERDURAS<br>XAMONCITOS DE POLO ASADOS<br>FROITA |  | RISOTO DE SETAS<br>FILETE DE MAGRA A PRANCHA<br>FROITA            |  | COLIFLOR O ALLO ARRIERO<br>DORADA O FORNO<br>FROITA           |  | CREMA DE CHICHAROS E MENTA CON CRUTONS DE CENTENO<br>REVOLTO DE MOZZARELLA E ANETO<br>FROITA |  |
| 20  |  | 21   |  | 22  |  | 23  |  | 24   |  |
| NON LECTIVO   |  | ENTROIDO   |  | NON LECTIVO   |  | CREMA DE CHAMPIÑONS<br>REVOLTO DE ALLO E GAMBAS<br>FROITA     |  | BROCOLI CON XAMON<br>TIRAS DE PITO FRITIDAS CON MAIZENA<br>FROITA                            |  |
| 27  |  | 28   |  |   |  |   |  |  |  |
| ALCACHOFAS CON XAMON<br>TRUCHA A MEDITERRANEA CON OLIVAS<br>FROITA            |  | SOPA DE VERDURAS E CEBADA<br>POLO ASADO<br>FROITA                |  |   |  |   |  |  |  |

SCOLAREST  
Alimentación  
saudable e  
sostible



AQUI COCIÑASE  
100% CON  
ACEITE DE  
OLIVA

DENDE O INICIO DO CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCIÑAMOS TODOS OS NOSOS MENUS 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 e intolerancias procurar manter unha boa alimentación substituíndo os alimentos non tolerados por outros dentro da mesma familia.

A nosa empresa somete a concollación o peixe que visa ser consumido cru ou pouco feito, segundo establece o RD 1420/2008. Segundo o establecido no RE 1169/2011, a coñría dispón de información sobre o contido en alimentos dos menús elaborados.