

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

692 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 25 G.: 6

CREMA DE CENORIA E BONIATO CON SESAMO

CODITOS CON GARAVANZOS SALTEADOS E SALSA DE CABAZA AO PARMESANO
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

COMPASS GROUP | Scolarest

4

798 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 40 G.: 6

LENTELLAS CON VERDURA (CEBOLA E PEMENTO)

CROQUETAS ARTESANAS DE POLO
TOMATE NATURAL E ATUN
FROITA

5

606 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 9

CHICHAROS REFOGADOS
PATACAS GUIADAS CON POTÓN
IOGUR NATURAL

6

FESTIVO

7

NON LECTIVO

8

FESTIVO

11

720 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 11

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

12

670 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 37 G.: 10

CALDO GALLEGO
POLO AO CHILINDRÓN
LEITUGA E MILLO
FROITA

13

687 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 6

MACARRONES (INTEGRAL) CON
VERDURAS
MEDALLÓN DE SALMÓN E CABAZA A
FORNO
LEITUGA E REMOLACHA
FROITA

14

794 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 47 G.: 14

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
CABEZADA DE PORCO EN SALSA
VERDURAS
MAZÁ ASADA

15

689 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 28 G.: 6

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

18

682 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 36 G.: 9

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

19

651 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 38 G.: 8

XUDÍAS BRANCAS CON JULIANA DE
VERDURA O CURRY
TORTILLA DE ATUN
ENSALADA DE LEITUGA,
TOMATE, CENORIA E MILLO
FROITA

20

601 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 29 G.: 9

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

21

678 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 15

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NAVIDAD
HAMBURGUESA COMPLETA
POSTRE NAVIDAD

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.

Que ceamos hoxe?

Luns	Martes	Miércoles	Xoves	Venres
				1
				SOPA DE VERDURAS WOK DE POLO CON VERDURAS E SALSA DE SOIA GU CABACIÑA
4	5	6	7	8
CREMA DE VERDURAS SALMON O FORNO GU ESPARRAGUEIRAS CON ACEITE DE OLIVA	ARROZ BRANCO CON CHAMPIÑONS FILETE DE PAVO A PRANCHA ENSALADA VERDE	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
11	12	13	14	15
BRÓCOLI CON ALLO PORRO FILETE DE MERLUZA A GALLEGA GU TOMATE NATURAL BOBONS	PATACAS EN SALSA VERDE OVO REVOLTO CON VERDURAS SALTEADAS ENSALADA VERDE	ESPINACAS REHOGADAS CON ALLO POLO ASADO BERENXENAS ASADAS IOGUR NATURAL	ARROZ MILANESA CON YORK E QUEIRXO TORTILLA FRANCESA CHAMPIÑONS IOGUR NATURAL	MACARRONS CON TOMATE CROQUETAS DE BACALLAU CABACIÑA O FORNO
18	19	20	21	
SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA PEMENTOS VERMELLOS	ESPINACAS CON CENORIA DADOS DE PORCO ASADO ACELGAS REFOGADAS	PATACAS ALIÑADAS TORTILLA DE CHAMPIÑONS ENSALADA VERDE IOGUR NATURAL	MENÚ ESPECIAL DE NADAL ARROZ BRANCO CON CHAMPIÑONS COELLO ASADO O LIMON E TOMIÑO	

SCOLAREST

Alimentación
saudable e
sostible



COMPASS GROUP | Scolarest

**AQUÍ COCIÑÁSE
100% CON
ACEITE DE
OLIVA**

DE NDE O INICIO DO CURSO
ESCOLAR 2021-2022 COCIÑAMOS
TODOS OS NOSOS 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 e 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 coíña dispón de información sobre o contido en alérxenos dos menús elaborados.

COMPASS GROUP | Scolarest