

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

CREMA DE CABACIÑA  
FILETE DE POLO EN SALSA  
LEITUGA E CEBOLA  
IOGUR NATURAL

2

ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA  
SALMÓN Á PRANCHA  
PATACAS COCIDAS  
IOGUR NATURAL

5

ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA  
POLO AO FORNO  
GU ARROZ BRANCO SALTEADO CON  
ALLO E PEREXIL  
IOGUR NATURAL

6

PATACAS EN SALSA VERDE  
BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS  
IOGUR NATURAL

7

CREMA DE CABACIÑA  
FILETE DE TERNERA A PRANCHA  
ENSALADA VERDE  
IOGUR NATURAL

8

BRÓCOLI REHOGADO  
FILETE DE MERLUZA O FORNO  
GU PATACA ASADA  
IOGUR NATURAL

9

SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE  
FILETE DE SARDINA O FORNO CON  
PEREXIL  
ARROZ BRANCO  
IOGUR NATURAL

12

PATACAS CON ALLO E PEREXIL  
SALMÓN Á PRANCHA  
ENSALADA VERDE  
IOGUR NATURAL

13

BRÓCOLI AO ALLO  
TERNERA ASADA  
GU ARROZ BRANCO SALTEADO CON  
ALLO E PEREXIL  
IOGUR NATURAL

14

CODITOS DE PASTA SEN GLUTE NIN  
OVO AO ALLO  
FILETE DE MERLUZA A PRANCHA  
GU ESPARRAGUEIRAS  
IOGUR NATURAL

15

ALCACHOFAS SALTEADAS  
PECHUGA DE POLO A PRANCHA  
IOGUR NATURAL

16

CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS E  
PATACAS  
COELLO ASADO  
PASTA (SEN GLUTE SEN OVO SEN  
PLV ,SEN LACTOSA)  
IOGUR NATURAL

19

ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA  
XAMONCITOS DE POLO O ALLO  
IOGUR NATURAL

20

CREMA DE CHAMPIÑONS  
FILETE DE ABADEJO O FORNO  
GU ARROZ BRANCO SALTEADO CON  
ALLO E PEREXIL  
IOGUR NATURAL

21

CREMA DE CABACIÑA  
LOMBO DE PORCO AO FORNO  
IOGUR NATURAL

NOTAS: Non utilizar ingredientes que conteñan o alérgeno non tolerado (ler a etiquetaxe) e evitar a contaminación cruzada con este durante o proceso.

AQUI COCIÑASE  
100% CON  
ACEITE DE  
OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://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