

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES
ENSALADA COMPLETA (LEITUGA TOMATE ACEITUNA E CEBOLA)
IOGUR NATURAL

2

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
OVOS REVOLTOS
PATACAS COCIDAS
FROITA

5

ENSALADA (TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, QUEIXO FRESCO E OLIVAS)
JUDÍAS PINTAS CON ARROZ
VERDURAS
FROITA

6

PATACAS GUIADAS
TORTILLA DE ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS
IOGUR NATURAL

7

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA
LASAÑA VEXETAL DE ESPINACA CON SALSAS DE TOMATE E PARMESANO
FROITA

8

PISTO DE VERDURAS
OVOS DUROS CON SALSAS DE TOMATE
FROITA

9

SOPA JULIANA CON FIDEOS
GARBANZOS CON TOMATE
FROITA

12

ENSALADA DE PATACAS, TOMATE, PEMENTO, COGOMBRO E OLIVAS
LENTELLAS GUIADAS CON CENORIA
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
FROITA

13

BRÓCOLI AO ALLO
REVOLTO DE CHAMPIÑON
ARROZ E VERDURAS
FROITA

14

ENSALADA DE PASTA DE CORES
GARBANZOS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL
ENSALADA (REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA)
FROITA

15

OVOS A CAZOLA CON CABACIÑA
ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E QUEIXO FRESCO
FROITA

16

CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS E PATACAS
TALLARINES CON VERDURAS EN SALSAS DE SOIA
IOGUR NATURAL

19

ENSALADA COMPLETA (LEITUGA TOMATE ACEITUNA E CEBOLA)
FIDEUA CON VERDURITAS
FROITA

20

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE CABACIÑA
ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIA
FROITA

21

MELON
LENTELLAS CON VERDURAS
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

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