

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES
ENSALADA DE POLO, LEITUGA,
REMOLACHA E MAZÁ
IOGUR NATURAL

2

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
SALMÓN Á PRANCHA
PATACAS COCIDAS
FROITA

5

ENSALADA (TOMATE, LEITUGA,
CEBOLA, QUEIXO FRESCO E OLIVAS)
POLO AO FORNO
ARROZ E VERDURAS
FROITA

6

PATACAS GUIADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS CUN
LECHO DE CEBOLA
IOGUR NATURAL

7

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA
TERNERA EN SALSA
FROITA

8

PISTO DE VERDURAS
FILETE DE ABADENO O FORNO
FROITA

9

SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE
ENSALADA DE GARAVANZOS,
SARDIÑA E ARROZ
FROITA

12

ENSALADA DE PATACAS, TOMATE,
PEMENTO, COGOMBRO E OLIVAS
SALMÓN Á PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
FROITA

13

BRÓCOLI AO ALLO
TERNERA ASADA
ARROZ E VERDURAS
FROITA

14

ENSALADA DE PASTA (SEN GLUTE E SEN
OVO) CON MILLO E TOMATE
FILETE DE XURELO A PRANCHA
ENSALADA (REMOLACHA, MILLO,
CENORIA E CEBOLA)
FROITA

15

PATACAS GUIADAS CON BONITO
ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E
QUEIXO FRESCO
FROITA

16

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

19

ENSALADA COMPLETA (LEITUGA
TOMATE ACEITUNA E CEBOLA)
PASTA (SEN GLUTE E SEN OVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PEMENTO,
CEBOLA E CENORIA)
FROITA

20

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE ABADENO O FORNO
ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIA
FROITA

21

MELON CON XAMON
LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACAS
E 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