

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

SCOLAREST

*Alimentación
saudable e
sostible*



COMPASS | Scolarest

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

DENDE 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 | Scolarest