

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1				
FESTIVO	2 561 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 25 G.: 5 ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA ESPAGUETIS CON TACOS DE TENREIRA E VERDURAS FROITA	3 659 Kcal. P.: 13 HC.: 66 L.: 18 G.: 3 MINISTRA DE VERDURAS ARROZ CON LURAS FROITA	4 432 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 35 G.: 9 CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES ENSALADA DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA E MAZÁ IOGUR NATURAL	5 536 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 37 G.: 6 TOSTA DE ESCALIBADA SALMÓN Á PRANCHA PATACAS COCIDAS FROITA
8 665 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 46 G.: 11 ENSALADA (TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, QUEIXO FRESCO E OLIVAS) POLO AO FORNO ARROZ E VERDURAS FROITA	9 531 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 11 SALPICÓN (SALMÓN, MEXILLÓNS E PATACAS) TORTILLA DE ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS IOGUR NATURAL	10 415 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 25 G.: 6 PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA LASAÑA DE CARNE (TENREIRA-PORCO) Á BOLOGNESE FROITA	11 479 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 27 G.: 4 PISTO DE VERDURAS PESCADA CON PATACAS E TOMATE AO FORNO FROITA	12 590 Kcal. P.: 14 HC.: 65 L.: 16 G.: 2 SOPA JULIANA CON FIDEOS ENSALADA DE GARAVANZOS, SARDIÑA E ARROZ FROITA
15 NON LECTIVO	16 NON LECTIVO	17 FESTIVO	18 655 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 43 G.: 9 OVOS RECHEOS DE BONITO ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E QUEIXO FRESCO FROITA	19 572 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 12 CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS E PATACAS COELLO ASADO TALLARINES AO ALLO IOGUR NATURAL
22 579 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 27 G.: 4 ENSALADA DE TOMATE E MEXILLÓNS FIDEUA DE POLO CON VERDURAS FROITA	23 543 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 28 G.: 4 CREMA DE VERDURAS BACALLAU O FORNO ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIA FROITA	24 497 Kcal. P.: 24 HC.: 47 L.: 24 G.: 7 MELON CON XAMON LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACAS E VERDURAS IOGUR NATURAL	25 543 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 37 G.: 6 XUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE PALOMETA E PATACAS A FORNO ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA FROITA	26 613 Kcal. P.: 6 HC.: 48 L.: 42 G.: 9 EMPANADILLAS DE ATÚN AO FORNO CON ENSALADA (LEITUGA E MAZÁ) OVOS ESCALFADOS CON ARROZ, CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE FROITA
29 700 Kcal. P.: 8 HC.: 27 L.: 63 G.: 11 SALMOREJO TORTILLA PAISANA ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA FROITA	30 561 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 25 G.: 5 ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA ESPAGUETIS CON TACOS DE TENREIRA E VERDURAS FROITA	31 659 Kcal. P.: 13 HC.: 66 L.: 18 G.: 3 MINISTRA DE VERDURAS ARROZ CON LURAS 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

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 calóricos teóricos calculados para nenos/as de 6 a 9 anos.

Que ceamos hoxe?

Luns	Martes	Miércoles	Xoves	Venres
1	2	3	4	5
FESTIVO	COUS COUS AO CURRY CON VERDURAS DE PRIMAVERA COELLO ASADO O LIMON E TOMIÑO	SOPA DE VERDURAS TERNERA EN SALSA IOGUR	ALCACHOFAS CON XAMON OVOS REVOLTOS CON COGOMELOS E CHAMPIÑÓN FROITA	CANELONES DE ESPINACAS FILETE DE POLO EN SALSA IOGUR
8	9	10	11	12
CABACIÑA RECHEO DE QUINOA E GRATINADO FILETE DE PORCO O ALLO IOGUR	CHÍCHAROS CON XAMÓN TRUCHA A NAVARRA FROITA	SALTEADO DE VERDURAS CON LIMON E XENXIBRE XAMONCITOS DE POLO EN SALSA IOGUR	WOK DE VERDURAS CON TALLARINES TORTILLA DE PATACAS E PEMENTOS IOGUR	CREMA FRIA DE ESPARRAGUEIRA BRANCO COELLO CONFITADO IOGUR
15	16	17	18	19
NON LECTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO	ARROZ CON VERDURAS DA HORTA DORADA O FORNO IOGUR	ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUEIXO FRESCO E ACEITE DE ALBÁFEGA <RECETA '124462' SIN TRADUCCIÓN - IDIOMA
22	23	24	25	26
RISOTO DE SETAS SALMÓN Á PRANCHA IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA MIX, TOMATE, COGOMBRO CON XAMÓN YORK E ACEITE DE ALBÁFEGA ESTOFADO DE PORCO	<RECETA '123414' SIN TRADUCCIÓN - IDIOMA '529' CENTRO '207'> REVOLTO DE MOZZARELLA E ANETO	CREMA FRIA DE CHICHAROS POLO EN PEPITORIA IOGUR	XUDIAS VERDES REFOGADAS COELLO AO ALLO IOGUR
29	30	31		
ARROZ CON CENORIA E PEMENTOS TRUCHA A MEDITERRANEA CON OLIVAS	COUS COUS AO CURRY CON VERDURAS DE PRIMAVERA COELLO ASADO O LIMON E TOMIÑO	SOPA DE VERDURAS TERNERA EN SALSA IOGUR		

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.

SCOLAREST

Alimentación
saudable e
sostible



COMPASS
Scolarest

AQUÍ COCIÑASE
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.

COMPASS
Scolarest