

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

2

3

4

5

642 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 7

523 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 10

609 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 8

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
FILETE DE PESCADA ROMANA
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE
FROITA

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS
OVOS CON PISTO DE VERDURA E
PATACA
IOGUR NATURAL

CHÍCHAROS CON XAMÓN
CANELONS DE ATÚN
VERDURAS
FROITA

6

7

8

9

10

644 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 9

530 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 7

702 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

628 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 32 G.: 10

620 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 6

BROCOLI CON PATACAS
POLO ASADO
PURÉ DE PATACAS CASEIRO
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

LENTELLAS GUIADAS CON VERDURA E
ARROZ
TORTILLA PAISANA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
FROITA

SOPA DE FIDEOS
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO,
POLO, PATACA E REPOLO
IOGUR NATURAL

CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA

13

14

15

16

17

659 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 24 G.: 5

622 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 10

638 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 6

738 Kcal. P.: 28 HC.: 46 L.: 23 G.: 4

452 Kcal. P.: 25 HC.: 44 L.: 27 G.: 5

MINISTRA DE VERDURAS CON OVO
COCIDO
ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS
FROITA

POTAXE DE GARAVANZOS VERDURAS E
PASTA
TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑÓNS
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E
OLIVAS
IOGUR NATURAL

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

ESPAGUETIS CON TOMATE
PAVO AO FORNO
LEITUGA, MILLO E MAZÁ
FROITA

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN
BACALLAU GUIADO CON PATACA E
CHÍCHAROS
FROITA

20

21

22

23

24

901 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 10

591 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 31 G.: 6

424 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 31 G.: 5

658 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 7

796 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
MILANESA DE POLO
ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS,
REMOLACHA E TOMATE
FROITA

ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E
ARROZ
REVOLTO DE OVOS E BACALLAU
FROITA

COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN SALSAS VERDES
PATACA COCIDA
FROITA

CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

ENSALADA DE PASTA
ATÚN Á PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
IOGUR NATURAL

27

28

29

30

31

790 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 41 G.: 14

554 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 7

642 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 7

523 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 10

609 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 8

CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE
NATURAL
GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E
CHOURIZO
FROITA

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
FILETE DE PESCADA ROMANA
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE
FROITA

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS
OVOS CON PISTO DE VERDURA E
PATACA
IOGUR NATURAL

CHÍCHAROS CON XAMÓN
CANELONS DE ATÚN
VERDURAS
FROITA

AQUI COCÍÑASE
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 CHAMPIÑÓN 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 LIMÓN 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
ESPIRALES OS ALLOS TENROS SALMON A CANADIENSE FROITA	SOPA DE FIDEOS COELLO AO ALLO FROITA	ARROZ CON TOMATE E OUREGO CHULETA DE PAVO MARINADA A PRANCHA FROITA	BROCOLI CON XAMON TIRAS DE PITO FRITIDAS CON MAIZENA FROITA	CREMA DE CHAMPIÑONS REVOLTO DE ALLO E GAMBAS FROITA
27	28	29	30	31
ALCACHOFAS CON XAMON TRUCHA A MEDITERRANEA CON OLIVAS FROITA	SOPA DE VERDURAS E CEBADA POLO ASADO FROITA	CODITOS CON CUATRO QUEIXOS SALMÓN Á PRANCHA FROITA	RISOTO CON VERDURAS REVOLTO DE CHAMPIÑÓN FROITA	CREMA DE ALLOS PORROS COELLO CONFITADO FROITA

SCOLAREST

Alimentación
saudable e
sostible



COMPASS GROUP | 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.

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 GROUP | Scolarest