

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

2 783 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 47 G.: 12

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

3 531 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 11

SALPICÓN (SALMÓN, MEXILLÓNS E PATACAS)  
TORTILLA DE ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS  
IOGUR NATURAL

4 419 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 25 G.: 6

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA  
LASAÑA DE CARNE (TENREIRA-PORCO) Á BOLOGNESE  
FROITA

5 483 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 27 G.: 4

PISTO DE VERDURAS  
PESCADA CON PATACAS E TOMATE AO FORNO  
FROITA

6 593 Kcal. P.: 14 HC.: 65 L.: 16 G.: 2

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
ENSALADA DE GARAVANZOS, SARDIÑA E ARROZ  
FROITA

9 632 Kcal. P.: 20 HC.: 27 L.: 51 G.: 8

ENSALADILLA RUSA  
SALMÓN Á PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E TOMATE  
FROITA

10 698 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 43 G.: 11

BRÓCOLI AO ALLO  
TERNERA ASADA  
ARROZ E VERDURAS  
FROITA

11 552 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 49 G.: 8

ENSALADA DE PASTA DE CORES  
PESCADA A ROMANA  
ENSALADA (REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA)  
FROITA

12 663 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 43 G.: 9

OVOS RECHEOS DE BONITO  
ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E QUEIXO FRESCO  
FROITA

13 571 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 12

CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS E PATACAS  
COELLO ASADO  
TALLARINES AO ALLO  
IOGUR NATURAL

16

NON LECTIVO

17

FESTIVO

18 497 Kcal. P.: 24 HC.: 47 L.: 24 G.: 7

MELON CON XAMON  
LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACAS E VERDURAS  
IOGUR NATURAL

19 548 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 37 G.: 6

XUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE  
PALOMETA E PATACAS A FORNO  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA  
FROITA

20 616 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

23 722 Kcal. P.: 8 HC.: 28 L.: 62 G.: 10

SALMOREJO  
TORTILLA PAISANA  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA  
FROITA

24 565 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 24 G.: 5

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA  
ESPAGUETIS CON TACOS DE TENREIRA E VERDURAS  
FROITA

25 663 Kcal. P.: 12 HC.: 66 L.: 18 G.: 3

MINISTRA DE VERDURAS  
ARROZ CON LURAS  
FROITA

26 421 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 33 G.: 8

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

27 539 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 37 G.: 6

TOSTA DE ESCALIBADA  
SALMÓN Á PRANCHA  
PATACAS COCIDAS  
FROITA

30 783 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 47 G.: 12

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

31 531 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 11

SALPICÓN (SALMÓN, MEXILLÓNS E PATACAS)  
TORTILLA DE ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS  
IOGUR NATURAL





**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