

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

3 744 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 44 G.: 10

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

4 519 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 7

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

5 699 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

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

6 628 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 32 G.: 10

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

7 617 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 6

CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA

10 708 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 23 G.: 5

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

11 622 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

12

FESTIVO

13 794 Kcal. P.: 26 HC.: 42 L.: 30 G.: 5

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

14 463 Kcal. P.: 24 HC.: 45 L.: 26 G.: 4

XUDIÁS VERDES CON XAMÓN
BACALLAU GUISADO CON PATACA E
CHÍCHAROS
FROITA

17 898 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 10

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

18 587 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 31 G.: 6

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

19 420 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 31 G.: 5

COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN Salsa VERDE
PATACA COCIDA
FROITA

20 658 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 7

CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

21 796 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 10

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

24 796 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 41 G.: 14

CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

25 551 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 7

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

26 639 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 7

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

27 523 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 10

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

28 606 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 8

CHÍCHAROS CON XAMÓN
CANELONS DE ATÚN
VERDURAS
FROITA

31

DIA DO ENSINO

AQUI
COCINASE
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS