

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

2

1

2

3

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
FILETE DE MERLUZA O FORNO
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE
FROITA

SOPA DE PEIXE CON FIDEOS (RAPE,
MEXILLÓN, ALLO PORRO, APIO E
TOMATE) SEN GLUTEN, OVO, PLV NIN
FROITOS SECOS
OVOS CON PISTO DE VERDURA E
PATACA
IOGUR NATURAL

CHÍCHAROS CON XAMÓN
ATUN EN SALSA DE TOMATE
VERDURAS
FROITA

6

ESPINACAS CON PATACAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

7

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

8

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA PAISANA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
FROITA

9

SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO,
POLO, PATACA E REPOLO
IOGUR NATURAL

10

CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
PASTA (SEN GLUTEN SEN OVO SEN
PLV, SEN LACTOSA)
FROITA

13

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

14

GARAVANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑÓN
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E
OLIVAS
IOGUR NATURAL

15

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

16

PASTA SEN GLUTEN E SEN OVO CON
SALSA DE TOMATE CASEIRA
PAVO AO FORNO
LEITUGA, MILLO E MAZÁ
FROITA

17

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN
BACALLAU GUISADO CON PATACA E
CHÍCHAROS
FROITA

20

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLO A PRANCHA
ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS,
REMOLACHA E TOMATE
FROITA

21

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

22

COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACA COCIDA
FROITA

23

CREMA DE CHICHAROS
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

24

ENSALADA DE PASTA (SEN GLUTEN E
SEN OVO) CON MILLO E TOMATE
ATÚN Á PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
IOGUR NATURAL

27

CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

28

ENSALADA COMPLETA (TOMATE ATUN
ESPARRAGUEIRAS E ACEITUNAS)
GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E
CHOURIZO
FROITA

29

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
FILETE DE MERLUZA O FORNO
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE
FROITA

30

SOPA DE PEIXE CON FIDEOS (RAPE,
MEXILLÓN, ALLO PORRO, APIO E
TOMATE) SEN GLUTEN, OVO, PLV NIN
FROITOS SECOS
OVOS CON PISTO DE VERDURA E
PATACA
IOGUR NATURAL

31

CHÍCHAROS CON XAMÓN
ATUN EN SALSA DE TOMATE
VERDURAS
FROITA

AQUI COCIÑASE
100% CON
ACEITE DE
OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

En Cooperación
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES 

GROW
FOOD
BANKS

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 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 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