

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

1

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

2

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

3

CHÍCHAROS CON XAMÓN
CANELONS DE ATÚN
VERDURAS
FROITA

6

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

7

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

8

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

9

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

10

CREMA DE CENORIAS
BISTEC DE TERNERA A PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA

13

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

14

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

15

BROCOLI CON PATACAS
FILETE DE AGULLA DE PORCO O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

16

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

17

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN
BACALLAU GUISADO CON PATACA E
CHÍCHAROS
FROITA

20

CREMA DE VERDURAS
MILANESA DE POLO
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 CHÍCHAROS CON
PICATOSTES
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

24

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

27

CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

28

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

29

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

30


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

31

CHÍCHAROS CON XAMÓN
CANELONS DE ATÚN
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 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