

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

9 526 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 32 G.: 7

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

10 661 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 43 G.: 9

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

11 698 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

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

12 628 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 32 G.: 10

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

13 616 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 6

CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA

16 707 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 23 G.: 5

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

17 622 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 10

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

18 634 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 6

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

19 734 Kcal. P.: 29 HC.: 46 L.: 23 G.: 4

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

20 462 Kcal. P.: 24 HC.: 45 L.: 26 G.: 4

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN
BACALLAU GUISADO CON PATACA E
CHÍCHAROS
FROITA

23 897 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 10

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

24 587 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 31 G.: 6

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

25 420 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 31 G.: 5

COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN SALSAS VERDES
PATACA COCIDA
FROITA

26 657 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 7

CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

27 796 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 10

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

30 795 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 41 G.: 14

CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

31 550 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 7

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

NOTAS: Lenda; Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Graxos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre enerxía total. Achegas calóricas teóricas calculados para nenos/as de 6 a 9 anos.

Aquí cocínase
100% con
ACEITE DE
OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

En Cooperación
Skoollarest

¡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