

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

5

644 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 9

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

6

530 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 7

ESPINACAS CON BECHAMEL  
GRATINADAS  
GUISADO DE LURAS  
ARROZ BRANCO  
FROITA

1

642 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 7

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

2

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

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

3

609 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 8

CHÍCHAROS CON XAMÓN  
CANELONS DE ATÚN  
VERDURAS  
FROITA

6

644 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 9

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

7

530 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 7

ESPINACAS CON BECHAMEL  
GRATINADAS  
GUISADO DE LURAS  
ARROZ BRANCO  
FROITA

8

702 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

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

9

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

10

620 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 6

CREMA DE CENORIAS  
SALMÓN Á PRANCHA  
ESPAGUETIS SALTEADOS  
FROITA

13

659 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 24 G.: 5

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

14

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

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

15

638 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 6

BROCOLI CON PATACAS  
SALMON O FORNO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

16

738 Kcal. P.: 28 HC.: 46 L.: 23 G.: 4

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

17

452 Kcal. P.: 25 HC.: 44 L.: 27 G.: 5

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN  
BACALLAU GUIADO CON PATACA E  
CHÍCHAROS  
FROITA

20

901 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 10

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

21

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

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

22

424 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 31 G.: 5

COLIFLOR SALTEADA  
PESCADA EN SALSA VERDE  
PATACA COCIDA  
FROITA

23

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

CREMA DE CHÍCHAROS CON  
PICATOSTES  
COELLO ASADO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

24

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

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

27

790 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 41 G.: 14

CALDO GALLEGO  
LOMBO DE PORCO AO FORNO  
ARROZ CON PEMENTOS  
FROITA

28

FESTIVO

29

642 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 7

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

30

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

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

31

609 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 8

CHÍCHAROS CON XAMÓN  
CANELONS DE ATÚN  
VERDURAS  
FROITA

AQUI COCIÑASE  
100% CON  
ACEITE DE  
OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

ICONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS



## Que ceamos hoxe?

Luns	Martes	Miércoles	Xoves	Venres
		1	2	3
		CODITOS CON CUATRO QUEIXOS SALMÓN Á PRANCHA FROITA	RISOTO CON VERDURAS REVOLTO DE CHAMPIÑON FROITA	CREMA DE ALLOS PORROS COELLO CONFITADO FROITA
6	7	8	9	10
CREMA DE CABAZA CON COSTRONES DE PAN BACALLAU O FORNO CON TOMATE FROITA	ARROZ CON VERDURAS DA HORTA TORTILLA FRANCESA FROITA	ESPIRALES CON VERDURAS COELLO ASADO O LIMON E TOMIÑO FROITA	MINESTRA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA A GALLEGA FROITA	SOPA DE ESTRELAS PECHUGA DE PAVO EN SALSAS FROITA
13	14	15	16	17
MACARRONS CON VERDURAS ETOMATE TRUCHA A NAVARRA FROITA	SOPA JULIANA CON VERDURAS XAMONCITOS DE POLO ASADOS FROITA	RISOTO DE SETAS FILETE DE MAGRA A PRANCHA FROITA	COLIFLOR O ALLO ARRIERO DORADA O FORNO FROITA	CREMA DE CHICHAROS E MENTA CON CRUTONS DE CENTENO REVOLTO DE MOZZARELLA E ANETO FROITA
20	21	22	23	24
ESPIRALES OS ALLOS TENROS SALMON A CANADIENSE FROITA	SOPA DE FIDEOS COELLO AO ALLO FROITA	ARROZ CON TOMATE E OUREGO CHULETA DE PAVO MARINADA A LPRANCHA FROITA	BROCOLI CON XAMON TIRAS DE PITO FRITIDAS CON MAIZENA FROITA	CREMA DE CHAMPIÑONS REVOLTO DE ALLO E GAMBAS FROITA
27	28	29	30	31
ALCACHOFAS CON XAMON TRUCHA A MEDITERRANEA CON OLIVAS FROITA	<b>FESTIVO</b>	CODITOS CON CUATRO QUEIXOS SALMÓN Á PRANCHA FROITA	RISOTO CON VERDURAS REVOLTO DE CHAMPIÑON FROITA	CREMA DE ALLOS PORROS COELLO CONFITADO FROITA

**SCOLAREST**

*Alimentación  
saudable e  
sostible*



**AQUÍ COCIÑÁSE  
100% CON  
ACEITE DE  
OLIVA**

DENDE 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 e 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 coíña dispón de información sobre o contido en alérxenos dos menús elaborados.