

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

□

1

432 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 35 G.: 9

CREMA DE CHÍCHAROS CON  
PICATOSTES  
ENSALADA DE POLO, LEITUGA,  
REMOLACHA E MAZÁ  
IOGUR NATURAL

2

529 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 38 G.: 6

TOSTA DE ESCALIBADA  
SALMÓN Á PRANCHA  
PATACAS COCIDAS  
FROITA

5

658 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 47 G.: 11

ENSALADA (TOMATE, LEITUGA,  
CEBOLA, QUEIXO FRESCO E OLIVAS)  
POLO AO FORNO  
ARROZ E VERDURAS  
FROITA

6

531 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 11

SALPICÓN (SALMÓN, MEXILLÓNS E  
PATACAS)  
TORTILLA DE ESPINACAS E  
CHAMPIÑÓNS  
IOGUR NATURAL

7

408 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 26 G.: 7

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA  
LASAÑA DE CARNE (TENREIRA-PORCO)  
Á BOLOGNESE  
FROITA

8

472 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 27 G.: 4

PISTO DE VERDURAS  
PESCADA CON PATACAS E TOMATE  
AO FORNO  
FROITA

9

583 Kcal. P.: 15 HC.: 65 L.: 16 G.: 2

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
ENSALADA DE GARAVANZOS,  
SARDIÑA E ARROZ  
FROITA

12

624 Kcal. P.: 20 HC.: 26 L.: 51 G.: 8

ENSALADILLA RUSA  
SALMÓN Á PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE  
FROITA

13

687 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 44 G.: 11

BRÓCOLI AO ALLO  
TERNERA ASADA  
ARROZ E VERDURAS  
FROITA

14

541 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 8

ENSALADA DE PASTA DE CORES  
PESCADA A ROMANA  
ENSALADA (REMOLACHA, MILLO,  
CENORIA E CEBOLA)  
FROITA

15

648 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 44 G.: 9

OVOS RECHEOS DE BONITO  
ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E  
QUEIXO FRESCO  
FROITA

16

572 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 12

CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS E  
PATACAS  
COELLO ASADO  
TALLARINES AO ALLO  
IOGUR NATURAL

19

572 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 28 G.: 4

ENSALADA DE TOMATE E MEXILLÓNS  
FIDEUA DE POLO CON VERDURAS  
FROITA

20

536 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 29 G.: 4

CREMA DE VERDURAS  
BACALLAU O FORNO  
ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIA  
FROITA

21

497 Kcal. P.: 24 HC.: 47 L.: 24 G.: 7

MELON CON XAMON  
LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACAS  
E VERDURAS  
IOGUR NATURAL

□

□

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.

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

COMPASS  
GROUP | Scolarest



## Que ceamos hoxe?

| Luns   | Martes   | Miércoles   | Xoves   | Venres  |
|--|--|---|---|---|
|  |  |   | 1   | 2   |
|  |  |   | ALCACHOFAS CON XAMON<br>OVOS REVOLTOS CON COGOMELOS E CHAMPIÑÓN<br>FROITA | CANELONES DE ESPINACAS<br>FILETE DE POLO EN SALSA<br>IOGUR  |
| 5  | 6  | 7   | 8   | 9   |
| CABACIÑA RECHEO DE QUINOA E GRATINADO<br>FILETE DE PORCO O ALLO<br>IOGUR | CHÍCHAROS CON XAMÓN<br>TRUCHA A NAVARRA<br>FROITA  | SALTEADO DE VERDURAS CON LIMON E XENXIBRE<br>XAMONCITOS DE POLO EN SALSA<br>IOGUR                       | WOK DE VERDURAS CON TALLARINES<br>TORTILLA DE PATACAS E PEMENTOS<br>IOGUR | CREMA FRIA DE ESPARRAGUEIRA BRANCO<br>COELLO CONFITADO<br>IOGUR   |
| 12   | 13   | 14  | 15  | 16  |
| CREMA FRIA DE CABACIÑA<br>REVOLTO DE CHAMPIÑÓN<br>IOGUR                  | ENSALADA COMPLETA CON LEITUGA OVO E TOMATE<br>CHULETA DE PAVO MARINADA A LPRANCHA                  | QUINOA (ECOLÓXICO) CON VERDURAS<br>BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS<br>IOGUR                                | ARROZ CON VERDURAS DA HORTA<br>DORADA O FORNO<br>IOGUR                    | ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUEIXO FRESCO E ACEITE DE ALBÁFEGA<br><RECETA '124462' SIN TRADUCCIÓN - IDIOMA '529' CENTRO '207'> |
| 19   | 20   | 21  |   |   |
| RISOTO DE SETAS<br>SALMÓN Á PRANCHA<br>IOGUR                             | ENSALADA DE LEITUGA MIX, TOMATE, COGOMBRO CON XAMÓN YORK E ACEITE DE ALBÁFEGA<br>ESTOFADO DE PORCO | <RECETA '123414' SIN TRADUCCIÓN - IDIOMA '529' CENTRO '207'><br>REVOLTO DE MOZZARELLA E ANETO<br>FROITA |   |   |

SCOLAREST

Alimentación  
saudable e  
sostible



COMPASS | Scolarest

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.

COMPASS | Scolarest