

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

□

1 628 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 32 G.: 10

2 616 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 6

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

6

7 634 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 6

8

9 462 Kcal. P.: 24 HC.: 45 L.: 26 G.: 4

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

FESTIVO

BROCOLI CON PATACAS  
SALMON O FORNO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

FESTIVO

XUDIÁS VERDES CON XAMÓN  
BACALLAU GUISADO CON PATACA E  
CHÍCHAROS  
FROITA

12 897 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 10

13 587 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 31 G.: 6

14 420 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 31 G.: 5

15 657 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 7

16 796 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 10

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

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

COLIFLOR SALTEADA  
PESCADA EN SALSA VERDE  
PATACA COCIDA  
FROITA

CREMA DE CHÍCHAROS CON  
PICATOSTES  
COELLO ASADO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

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

19 795 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 41 G.: 14

20 550 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 7

21 638 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 7

22 523 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 10

CALDO GALLEGO  
LOMBO DE PORCO AO FORNO  
ARROZ CON PEMENTOS  
FROITA

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

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

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS  
OVOS CON PISTO DE VERDURA E  
PATACA  
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 calóricos teóricos 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

**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