

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

2

561 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 25 G.: 5

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO,
CENORIA E CEBOLA
ESPAGUETIS CON TACOS DE TENREIRA
E VERDURAS
FROITA

3

659 Kcal. P.: 13 HC.: 66 L.: 18 G.: 3

MINESTRA DE VERDURAS
ARROZ CON LURAS
FROITA

4

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

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

5

536 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 37 G.: 6

TOSTA DE ESCALIBADA
SALMÓN Á PRANCHA
PATACAS COCIDAS
FROITA

8

665 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 46 G.: 11

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

9

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

SALPICÓN (SALMÓN, MEXILLÓN E
PATACAS)
TORTILLA DE ESPINACAS E
CHAMPIÑÓN
IOGUR NATURAL

10

415 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 25 G.: 6

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

11

479 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 27 G.: 4

PISTO DE VERDURAS
PESCADA CON PATACAS E TOMATE
AO FORNO
FROITA

12

590 Kcal. P.: 14 HC.: 65 L.: 16 G.: 2

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

15

631 Kcal. P.: 20 HC.: 27 L.: 51 G.: 8

ENSALADILLA RUSA
SALMÓN Á PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
FROITA

16

694 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 44 G.: 11

BRÓCOLI AO ALLO
TERNERA ASADA
ARROZ E VERDURAS
FROITA

17

FESTIVO

18

655 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 43 G.: 9

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

19

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

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

22

579 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 27 G.: 4

ENSALADA DE TOMATE E MEXILLÓN
FIDEUA DE POLO CON VERDURAS
FROITA

23

543 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 28 G.: 4

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

24

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

MELON CON XAMON
LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACAS
E VERDURAS
IOGUR NATURAL

25

543 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 37 G.: 6

XUDÍAS VERDES CON SALSA DE
TOMATE
PALOMETA E PATACAS A FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
CEBOLA
FROITA

26

613 Kcal. P.: 6 HC.: 48 L.: 42 G.: 9

EMPANADILLAS DE ATÚN AO FORNO
CON ENSALADA (LEITUGA E MAZÁ)
OVOS ESCALFADOS CON ARROZ,
CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE
FROITA

29

700 Kcal. P.: 8 HC.: 27 L.: 63 G.: 11

SALMOREJO
TORTILLA PAISANA
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
CEBOLA
FROITA

30

561 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 25 G.: 5

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO,
CENORIA E CEBOLA
ESPAGUETIS CON TACOS DE TENREIRA
E VERDURAS
FROITA


31

659 Kcal. P.: 13 HC.: 66 L.: 18 G.: 3

MINESTRA DE VERDURAS
ARROZ CON LURAS
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	4	5
FESTIVO	COUS COUS AO CURRY CON VERDURAS DE PRIMAVERA COELLO ASADO O LIMON E TOMIÑO	SOPA DE VERDURAS TERNERA EN SALSA IOGUR	ALCACHOFAS CON XAMON OVOS REVOLTOS CON COGOMELOS E CHAMPIÑÓN FROITA	CANELONES DE ESPINACAS FILETE DE POLO EN SALSA IOGUR
8	9	10	11	12
CABACIÑA RECHEO DE QUINOA E GRATINADO FILETE DE PORCO O ALLO IOGUR	CHÍCHAROS CON XAMÓN TRUCHA A NAVARRA FROITA	SALTEADO DE VERDURAS CON LIMON E XENXIBRE XAMONCITOS DE POLO EN SALSA IOGUR	WOK DE VERDURAS CON TALLARINES TORTILLA DE PATACAS E PEMENTOS IOGUR	CREMA FRIA DE ESPARRAGUEIRA BRANCO COELLO CONFITADO IOGUR
15	16	17	18	19
CREMA FRIA DE CABACIÑA REVOLTO DE CHAMPIÑÓN IOGUR	ENSALADA COMPLETA CON LEITUGA OVO E TOMATE CHULETA DE PAVO MARINADA A LPRANCHA	FESTIVO	ARROZ CON VERDURAS DA HORTA DORADA O FORNO IOGUR	ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUEIXO FRESCO E ACEITE DE ALBÁFEGA <RECETA '124462' SIN TRADUCCIÓN - IDIOMA
22	23	24	25	26
RISOTO DE SETAS SALMÓN Á PRANCHA IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA MIX, TOMATE, COGOMBRO CON XAMÓN YORK E ACEITE DE ALBÁFEGA ESTOFADO DE PORCO	<RECETA '123414' SIN TRADUCCIÓN - IDIOMA '529' CENTRO '207'> REVOLTO DE MOZZARELLA E ANETO	CREMA FRIA DE CHICHAROS POLO EN PEPITORIA IOGUR	XUDIAS VERDES REFOGADAS COELLO AO ALLO IOGUR
29	30	31		
ARROZ CON CENORIA E PEMENTOS TRUCHA A MEDITERRANEA CON OLIVAS	COUS COUS AO CURRY CON VERDURAS DE PRIMAVERA COELLO ASADO O LIMON E TOMIÑO	SOPA DE VERDURAS TERNERA EN SALSA IOGUR		

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.

SCOLAREST

Alimentación
saudable e
sostible



COMPASS
Scolarest

AQUÍ COCIÑASE
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.

COMPASS
Scolarest