

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

2 664 Kcal. P.: 12 HC.: 29 L.: 56 G.: 12

BROCOLI CON BACON
TORTILLA DE PATACAS
LEITUGA E MILLO
FROITA

3 688 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 42 G.: 11

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
POLO ASADO A LA PROVENZAL
PATACA E CEBOLA
FROITA

4 687 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 30 G.: 8

CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ CALDOSO)
FILETE DE ABADEDO EN SALSAS
GU CENORIA EN RODAJAS
IOGUR NATURAL

5 682 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 14

PATACAS ESTOFADAS CON VERDURAS
ALBONDIGAS CON CHAMPIÑONS
FROITA

6 685 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 25 G.: 7

CREMA DE CENORIA E BONIATO CON SESAMO
CODITOS CON GARAVANZOS
SALTEADOS E SALSAS DE CABAZA AO PARMESANO
FROITA

9 791 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 41 G.: 6

LENTELLAS CON VERDURA (CEBOLA E PEMENTO)
CROQUETAS ARTESANAS DE POLO
GU TOMATE NATURAL E ATUN
FROITA

10 489 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 32 G.: 9

CHICHAROS REFOGADOS
PATACAS GUIADAS CON POTÓN
IOGUR NATURAL

11 632 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 10

CREMA DE GARAVANZOS E CABAZA AO CURRY
TORTILLA FRANCESA
LEITUGA E MILLO
FROITA

12

FESTIVO

13 701 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 10

COLIFLOR A LA GALLEGA
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
GU ARROZ INTEGRAL
FROITA

16 720 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 11

ARROZ CON VERDURAS DA HORTA
TORTILLA DE CABACIÑA
LEITUGA E COGOMBRO
IOGUR NATURAL

17 663 Kcal. P.: 25 HC.: 33 L.: 38 G.: 10

CALDO GALLEGO
PITO AO CHILINDRÓN
LEITUGA E MILLO
FROITA

18 680 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 6

MACARRONES (INTEGRAL) CON VERDURAS
MEDALLÓN DE SALMÓN E CABAZA A FORNO
GU LEITUGA E REMOLACHA
FROITA

19 794 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 47 G.: 14

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
CABEZADA DE PORCO EN SALSAS
VERDURAS
MAZÁ ASADA

20 682 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 28 G.: 6

CREMA DE COLIFLOR
GARAVANZOS CON VERDURAS,
COUS- COUS E OVO
FROITA

23 681 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 50 G.: 15

XUDIAS VERDES CON PATACAS
FILETE DE PORCO EN SALSAS
GU ARROZ INTEGRAL
FROITA

24 838 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 11

XORNADA CARIBEÑA
ARROZ ESTILO CARIBEÑO
PICA POLO
"PICO DE GALLO"
FROITA

25 660 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 10

FIDEOS A LA CAZOLA CON VERDURITAS
CABALA CON PISTO DE PEMENTOS,
CEBOLA, CABACIÑA E TOMATE
FROITA

26 584 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 30 G.: 9

CREMA DE VERDURAS (XUDÍA VERDE,
PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS)
COCIDO GALLEGO (CHOURIZO,
PATACA, REPOLO E OVO DURO)
IOGUR NATURAL

27 651 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 38 G.: 8

XUDÍAS BRANCAS CON JULIANA DE VERDURA O CURRY
TORTILLA DE ATUN
GU ENSALADA DE LEITUGA,
TOMATE, CENORIA E MILLO
FROITA

30 664 Kcal. P.: 12 HC.: 29 L.: 56 G.: 12

BROCOLI CON BACON
TORTILLA DE PATACAS
LEITUGA E MILLO
FROITA

31 688 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 42 G.: 11

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
POLO ASADO A LA PROVENZAL
PATACA E CEBOLA
FROITA

Aquí cocíñase
100% con
ACEITE DE
OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

Que ceamos hoxe?

Luns		Martes		Miércoles		Xoves		Venres	
2		3		4		5		6	
9		10		11		12		13	
16		17		18		19		20	
23		24	XORNADA CARIBEÑA	25		26		27	
30		31							

SCOLAREST

Alimentación
saudable e
sostible



COMPASS GROUP | Scolarest

AQUÍ COCIÑÁSE 100% CON ACEITE DE OLIVA

DENDE 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 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 GROUP | Scolarest