

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

11 773 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 40 G.: 6

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

12 463 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 30 G.: 7

CHICHAROS REFOGADOS
PATACAS GUIADAS CON SEPIA
IOGUR NATURAL

13 606 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 8

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

14 602 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 29 G.: 4

ESPAGUETIS CON TOMATE
PESCADA AO LIMÓN
GU ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA RALLADA
FROITA

15 640 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 39 G.: 8

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

18 673 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 9

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

19 625 Kcal. P.: 26 HC.: 33 L.: 35 G.: 9

CALDO GALLEGO
PITO AO CHILINDRÓN
LEITUGA E MILLO
FROITA

20 665 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 33 G.: 5

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

21 618 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 13

MAR DE TASMANIA: NOVA ZELANDIA
KIHU PARAOA HUPA (SOPA MAORÍ DE FIDEOS E VERDURA)
HANGI MAORÍ (PORCO ASADO CON VERDURAS)
MAZÁ ASADA

22 638 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 25 G.: 4

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

25 632 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 49 G.: 13

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

26 665 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 8

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
POLO AO ALLO
GU CABACIÑA O FORNO
FROITA

27 616 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 35 G.: 8

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

28 584 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

29 633 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 36 G.: 7

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

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.

Aquí cocínase
100% con
ACEITE DE
OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

En Cooperación
Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

Que ceamos hoxe?

Luns	Martes	Miércoles	Xoves	Venres
11	12	13	14	15
ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUEIXO FRESCO E ACEITE DE ALBÁFEGA CHULETA DE PORCO CILBONATO EN BIBE	RISOTO DE SETAS FILETE DE PAVO A PRANCHA GU ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA BAIADA	BROCOLI O ACEITE DE CURRY FILETE DE PORCO EN SALSA GU ENSALADA DE TOMATE E PEPINO	CREMA DE VERDURAS XAMONCITOS DE POLO EN SALSA GU PATACA ASADA IOGUR	SOPA DE PASTA OVOS Á PRANCHA VERDURAS SALTEADAS E BROTES DE XUDÍA IOGUR
18	19	20	21	22
XUDIAS VERDES CON TOMATE FILETE DE XURELO EN SALSA ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLLA E CEBOLLA	CHICHAROS SALTEADOS CON XAMON MAGRO DE PORCO GU PATACA ASADA	ACELGAS CON PATACAS CHULETA DE PAVO MARINADA A LPRANCHA GU ENSALADA DE	MAR DE TASMANIA: NOVA ZELANDIA PANACHE DE VERDURAS POLO ASADO	ENSALADA DE PATACAS PESCADA EN SALSA VERDE IOGUR
25	26	27	28	29
MACARRONS AO PESTO DORADA O FORNO GU ENSALADA VERDE CON LEITUGA, PEPINO E OLIVAS	SALTEADO DE VERDURAS TORTILLA DE QUEIXO CON CEBOLLINO ENSALADA DE TOMATE, MILLO E OLIVAS	COLIFLOR CON CABACIÑA FILETE DE PAVO A PRANCHA PURÉ DE PATACAS CASEIRO	ENSALADA DE PASTA FILETE DE MAZA DE PORCO O FORNO GU ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E REMOLACHA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA E MILLO FILETE DE POLO EN SALSA GU PATACA ASADA

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.

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