

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

ENTROIDO

2

NON LECTIVO

3

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS
OVOS CON PISTO DE VERDURA E
PATACA
IOGUR DESNATADO

4

CHICHAROS ENCEBOLADOS
ATUN EN SALSA DE TOMATE
VERDURAS
FROITA

7

BROCOLI CON PATACAS
POLO ASADO
PURÉ DE PATACAS
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

8

ESPINACAS CON PATACAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

9

LENTELLAS CON ARROZ E VERDURAS
(PEMENTO, CENORIA E PATACA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
FROITA

10

SOPA DE PASTA CON CENORIA
COCIDO COMPLETO CON
GARAVANZOS, PITO, CENORIA,
PATACA E REPOLO
IOGUR DESNATADO

11

CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA

14

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

15

GARAVANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑÓNS
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E
OLIVAS
IOGUR DESNATADO

16

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

17

ESPAGUETIS CON TOMATE
PAVO AO FORNO
LEITUGA, MILLO E MAZÁ
FROITA

18

XUDIAS VERDES O NATURAL
BACALLAU GUISADO CON PATACA E
CHICHAROS
FROITA

21

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLO A PRANCHA
ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS,
REMOLACHA E TOMATE
FROITA

22

FABAS BRANCAS (ECOLÓXICO) CON
ARROZ E VERDURAS (CENORIA,
CEBOLA E PEMENTO)
REVOLTO DE OVOS E BACALLAU
FROITA

23

COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACA COCIDA
FROITA

24

CREMA DE CHICHAROS
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

25

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

28

FEIXÓN BRANCAS CON VERDURAS
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

29

ENSALADA COMPLETA (TOMATE ATUN
ESPARRAGUEIRAS E ACEITUNAS)
GRELOS CON PATACAS
FROITA

30

CREMA DE CABACIÑA
FILETE DE MERLUZA O FORNO
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE
FROITA

31

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS
OVOS CON PISTO DE VERDURA E
PATACA
IOGUR DESNATADO



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