

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

ENTROIDO

2

NON LECTIVO

3

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS
OVOS A CAZOLA CON CABACIÑA
IOGUR NATURAL

4

ACELGAS REFOGADAS
ATÚN FERRO
ENSALADA VERDE
IOGUR NATURAL

7

BROCOLI CON PATACAS
POLO ASADO
PURÉ DE PATACAS
LEITUGA
IOGUR NATURAL

8

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
IOGUR NATURAL

9

COLIFLOR O ALLO ARRIERO
TORTILLA FRANCESA
LEITUGA E CEBOLA
IOGUR NATURAL

10

SOPA DE FIDEOS
COCIDO CON MORCILLO, PATACA E
REPOLO (SEN GARAVANZOS)
IOGUR NATURAL

11

CREMA DE ALLOS PORROS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
IOGUR NATURAL

14

PATACAS CON PEMENTOS
ARROZ BRANCO CON CHAMPIÑÓNS
IOGUR NATURAL

15

ACELGAS A GALEGA CON PIMENTON
TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑÓNS
LEITUGA E CEBOLA
IOGUR NATURAL

16

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
IOGUR NATURAL

17

ESPAGUETIS SALTEADOS CON ALLO E
PEREXIL
PAVO AO FORNO
ENSALADA VERDE
IOGUR NATURAL

18

ESPINACAS REHOGADAS CON ALLO
FILETE DE BACALLAU O FORNO
PATACAS DADO
IOGUR NATURAL

21

CREMA DE ESPARRAGUEIRAS
MILANESA DE POLO
LEITUGA E COGOMBRO
IOGUR NATURAL

22

ALCACHOFAS SALTEADAS
REVOLTO DE OVOS E BACALLAU
IOGUR NATURAL

23

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE MERLUZA O FORNO
PATACA COCIDA
IOGUR NATURAL

24

CREMA DE ALLOS PORROS
COELLO ASADO
ARROZ CON PEMENTOS
IOGUR NATURAL

25

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

28

ESPINACAS CON PATACAS
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
IOGUR NATURAL

29

ENSALADA COMPLETA CON
ACEITUNAS OVO DURO E ATUN
GRELOS CON PATACAS
IOGUR NATURAL

30

CREMA DE CABACIÑA
FILETE DE PESCADA ROMANA
LEITUGA E COGOMBRO
IOGUR NATURAL

31

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS
OVOS A CAZOLA CON CABACIÑA
IOGUR NATURAL



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