

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

ACELGAS REFOGADAS
ATÚN FERRO
ENSALADA VERDE
IOGUR NATURAL

4

BROCOLI CON PATACAS
POLO ASADO
PURÉ DE PATACAS
LEITUGA
IOGUR NATURAL

5

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
IOGUR NATURAL

6

ARROZ BRANCO CON CHAMPIÑÓNS
TORTILLA FRANCESA
LEITUGA E CEBOLA
IOGUR NATURAL

7

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

8

CREMA DE ALLOS PORROS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
IOGUR NATURAL

11

FESTIVO

12

FESTIVO

13

FESTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

18

FESTIVO

19

OVOS COCIDOS
ARROZ CON PITO
IOGUR NATURAL

20

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ BRANCO
IOGUR NATURAL

21

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

22

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

25

CREMA DE VERDURAS
MILANESA DE POLO
LEITUGA E COGOMBRO
IOGUR NATURAL

26

ARROZ BRANCO CON CHAMPIÑÓNS
REVOLTO DE OVOS E BACALLAU
IOGUR NATURAL

27

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE MERLUZA O FORNO
PATACA COCIDA
IOGUR NATURAL

28

CREMA DE ALLOS PORROS
COELLO ASADO
ARROZ BRANCO
IOGUR NATURAL

29

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



SCOLAREST

Alimentación
saudable e
sostible

COMPASS
GROUP | 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
GROUP | Scolarest