

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

ENTROIDO

2

NON LECTIVO

3

SOPA DE PEIXE CON FIDEOS (RAPE, MEXILLÓN, ALLO PORRO, APIO E TOMATE) SEN GLUTE, OVO, PLV NIN FROITOS SECOS
OVOS CON PISTO DE VERDURA E PATACA
IOGUR NATURAL

4

CHÍCHAROS CON XAMÓN
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

LENTILLAS GUIADAS CON VERDURA E ARROZ
TORTILLA PAISANA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E TOMATE
FROITA

10

SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLO, PATACA E REPOLO
IOGUR NATURAL

11

CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
PASTA (SEN GLUTE SEN OVO SEN PLV ,SEN LACTOSA)
FROITA

14

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

15

GARAVANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑÓN
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E OLIVAS
IOGUR NATURAL

16

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

17

PASTA SEN GLUTE E SEN OVO CON SALSA DE TOMATE CASEIRA
PAVO AO FORNO
LEITUGA, MILLO E MAZÁ
FROITA

18

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN
BACALLAU GUIADO CON PATACA E CHÍCHAROS
FROITA

21

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

22

ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E ARROZ
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 (SEN GLUTE E SEN OVO) CON MILLO E TOMATE
ATÚN Á PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E TOMATE
IOGUR NATURAL

28

CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

29

ENSALADA COMPLETA (TOMATE ATUN ESPARRAGUEIRAS E ACEITUNAS)
GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO
FROITA

30

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

31

SOPA DE PEIXE CON FIDEOS (RAPE, MEXILLÓN, ALLO PORRO, APIO E TOMATE) SEN GLUTE, OVO, PLV NIN FROITOS SECOS
OVOS CON PISTO DE VERDURA E PATACA
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 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 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