

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

CHÍCHAROS CON XAMÓN  
ATUN EN SALSA DE TOMATE  
VERDURAS  
FROITA

4

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

5

ESPINACAS CON PATACAS  
GUISADO DE LURAS  
ARROZ BRANCO  
FROITA

6

ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA PAISANA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
TOMATE  
FROITA

7

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

8

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

11

FESTIVO

12

FESTIVO

13

FESTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

18

FESTIVO

19

MINESTRA DE VERDURAS CON OVO  
COCIDO  
ARROZ CON PITO  
FROITA

20

BROCOLI CON PATACAS  
SALMON O FORNO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

21

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

22

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN  
BACALLAU GUISADO CON PATACA E  
CHÍCHAROS  
FROITA

25

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

26

ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E  
ARROZ  
REVOLTO DE OVOS E BACALLAU  
FROITA

27

COLIFLOR SALTEADA  
PESCADA EN SALSA VERDE  
PATACA COCIDA  
FROITA

28

CREMA DE CHICHAROS  
COELLO ASADO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

29

ENSALADA DE PASTA (SEN GLUTE E  
SEN OVO) CON MILLO E TOMATE  
ATÚN Á PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
TOMATE  
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