

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

CREMA DE CHICHAROS  
ENSALADA DE POLO, LEITUGA,  
REMOLACHA E MAZÁ  
IOGUR NATURAL

2

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE  
SALMÓN Á PRANCHA  
PATACAS COCIDAS  
FROITA

5

ENSALADA (TOMATE, LEITUGA,  
CEBOLA, QUEIXO FRESCO E OLIVAS)  
POLO AO FORNO  
ARROZ E VERDURAS  
FROITA

6

SALPICÓN (SALMÓN, MEXILLÓN E  
PATACAS)  
TORTILLA DE ESPINACAS E  
CHAMPIÑÓN  
IOGUR NATURAL

7

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA  
TERNERA EN SALSA  
FROITA

8

PISTO DE VERDURAS  
PESCADA CON PATACAS E TOMATE  
AO FORNO  
FROITA

9

SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE  
ENSALADA DE GARAVANZOS,  
SARDIÑA E ARROZ  
FROITA

12

ENSALADILLA RUSA  
SALMÓN Á PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE  
FROITA

13

BRÓCOLI AO ALLO  
TERNERA ASADA  
ARROZ E VERDURAS  
FROITA

14

ENSALADA DE PASTA (SEN GLUTE E SEN  
OVO) CON MILLO E TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A PRANCHA  
ENSALADA (REMOLACHA, MILLO,  
CENORIA E CEBOLA)  
FROITA

15

OVOS RECHEOS DE BONITO  
ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E  
QUEIXO FRESCO  
FROITA

16

CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS E  
PATACAS  
COELLO ASADO  
PASTA (SEN GLUTE SEN OVO SEN  
PLV ,SEN LACTOSA)  
IOGUR NATURAL

19

ENSALADA DE TOMATE E MEXILLÓN  
PASTA (SEN GLUTE E SEN OVO) CON  
SOFRITO DE VERDURAS (PEMENTO,  
CEBOLA E CENORIA)  
FROITA

20

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO O FORNO  
ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIA  
FROITA

21

MELON CON XAMON  
LOMBO DE PORCO AO FORNO  
IOGUR NATURAL

NOTAS: Non utilizar ingredientes que conteñan o alérgeno non tolerado (ler a etiquetaxe) e evitar a contaminación cruzada con este durante o proceso.

AQUI COCIÑASE  
100% CON  
ACEITE DE  
OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program 

En Cooperación  
skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

**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