

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

ENTROIDO

2

NON LECTIVO

3

SOPA DE PASTA  
OVOS CON PISTO DE VERDURA E PATACA  
IOGUR NATURAL

4

CHÍCHAROS CON XAMÓN  
PECHUGA DE PAVO EN SALSA  
VERDURAS  
FROITA

7

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

8

ESPINACAS CON BECHAMEL  
GRATINADAS  
FILETE DE PORCO O ALLO  
ARROZ BRANCO  
FROITA

9

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

10

SOPA DE FIDEOS  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLO, PATACA E REPOLO  
IOGUR NATURAL

11

CREMA DE CENORIAS  
BISTEC DE TERNERA A PRANCHA  
ESPAGUETIS SALTEADOS  
FROITA

14

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

15

POTAXE DE GARAVANZOS VERDURAS E PASTA  
TORTILLA DE CHAMPIÑONS  
ENSALADA DE TOMATE  
IOGUR NATURAL

16

BROCOLI CON PATACAS  
FILETE DE AGULLA DE PORCO O FORNO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

17

ESPAGUETIS CON TOMATE  
PAVO AO FORNO  
LEITUGA, MILLO E MAZÁ  
FROITA

18

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN  
FRICANDO DE TERNERA  
PATACAS DADO  
FROITA

21

CREMA DE VERDURAS  
MILANESA DE POLO  
ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS, REMOLACHA E TOMATE  
FROITA

22

ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E ARROZ  
OVOS REVOLTOS  
FROITA

23

COLIFLOR SALTEADA  
PAVO A PRANCHA  
PATACA COCIDA  
FROITA

24

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES  
COELLO ASADO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

25

ENSALADA DE PASTA MILLO E TOMATE  
POLO EN SALSA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E TOMATE  
IOGUR NATURAL

28

CALDO GALLEGO  
LOMBO DE PORCO AO FORNO  
ARROZ CON PEMENTOS  
FROITA

29

ENSALADA COMPLETA CON LEITUGA OVO E TOMATE  
GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO  
FROITA

30

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA  
ALITAS DE POLO OA ALLO  
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE  
FROITA

31

SOPA DE PASTA  
OVOS CON PISTO DE VERDURA E PATACA  
IOGUR NATURAL



**SCOLAREST**

*Alimentación  
saudable e  
sostible*

COMPASS | Scolarest

# AQUÍ COCIÑÁSE 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