

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

□

□

1

CHICHAROS CON PATACAS 100G (2R)
ATUN EN SALSA DE TOMATE
ARROZ BRANCO 120G (3R) CON VERDURAS
FROITA (1R)
PAN 20G (1R)



4

BROCOLI CON PATACAS 150G (3R)
POLO ASADO
PURÉ DE PATACAS 100G (2R)
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA (1R)
PAN 20G (1R)

5

ESPINACAS CON PATACAS 150G (3R)
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO 80G (2R)
FROITA (1R)
PAN 20G (1R)

6

LENTELLAS 150G (3R) CON ARROZ E VERDURAS (PEMENTO, CENORIA E PATACA 100G (2R))
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA
FROITA (1R)
PAN 20G (1R)

7

SOPA DE VERDURAS
LOMBO AO FORNO
PATACAS AO FORNO 250G (5R)
IOGUR NATURAL (1R)
PAN 20G (1R)

8

CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS 250G (5R)
FROITA (1R)
PAN 20G (1R)

11

FESTIVO

12

FESTIVO

13

FESTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

18

FESTIVO

19

MINESTRA DE VERDURAS CON OVO COCIDO
ARROZ 200G (5R) CON TENREIRA E VERDURAS
FROITA (1R)
PAN 20G (1R)

20

BROCOLI CON PATACAS 250G (5R)
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA (1R)
PAN 20G (1R)

21

ESPAGUETIS CON TOMATE 250G (5R)
PAVO AO FORNO
LEITUGA, MILLO E MAZÁ
FROITA (1R)
PAN 20G (1R)

22

ESPINACAS CON XAMÓN
BACALLAU GUISADO CON PATACA 250G (5R) E CHÍCHAROS
FROITA (1R)
PAN 20G (1R)

25

CREMA DE VERDURAS
MILANESA DE POLO
ENSALADA DE PATACA 250G (5R), PEMENTOS, REMOLACHA E TOMATE
FROITA (1R)
PAN 20G (1R)

26

ESTOFADO DE LENTELLAS 250G (5R) CON VERDURA
REVOLTO DE OVOS E BACALLAU
FROITA (1R)
PAN 20G (1R)

27

ACELGAS REFOGADAS
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACA COCIDA 250G (5R)
FROITA (1R)
PAN 20G (1R)

28

CREMA DE CHÍCHAROS
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS 200G (5R)
FROITA (1R)
PAN 20G (1R)

29

ENSALADA DE PASTA 250G (5R)
ATÚN Á PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E TOMATE
IOGUR DESNATADO (1R)
PAN 20G (1R)

SCOLAREST

Alimentación
saludable y
sostenible

COMPASS
Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

Notas:

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

COMPASS
Scolarest