

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

ENTROIDO

2

NON LECTIVO

3

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS 100G (2R)
OVOS CON PATACA 150G (3R)
IOGUR DESNATADO (1R)
PAN 20G (1R)

4

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

7

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

8

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

9

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)

10

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

11

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

14

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

15

ESTOFADO DE LENTELLAS 250G (5R) CON VERDURA
TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑÓNS
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E OLIVAS
IOGUR NATURAL (1R)
PAN 20G (1R)

16

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

17

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

18

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

21

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

22

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

23

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

24

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

25

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

28

SOPA DE VERDURAS
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS 200G (5R)
FROITA (1R)
PAN 20G (1R)

29

ENSALADA COMPLETA (TOMATE ATUN ESPARRAGUEIRAS E ACEITUNAS)
GRELOS CON PATACAS 250G (5R)
FROITA (1R)
PAN 20G (1R)

30

CREMA DE CABACIÑA
FILETE DE MERLUZA O FORNO
ENSALADA DE PATACA 250G (5R) CON TOMATE
FROITA (1R)
PAN 20G (1R)

31

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS 100G (2R)
OVOS CON PATACA 150G (3R)
IOGUR DESNATADO (1R)
PAN 20G (1R)



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 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
GROUP | Scolarest