

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

2

NON LECTIVO

3

MINESTRA DE VERDURAS
ARROZ CON LURAS
FROITA

4

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

5

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
SALMÓN Á PRANCHA
PATACAS COCIDAS
FROITA

8

ENSALADA COMPLETA (TOMATE ATUN
ESPARRAGUEIRAS E ACEITUNAS)
POLO AO FORNO
ARROZ E VERDURAS
FROITA

9

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

10

CREMA DE CABAZA
TERNERA EN SALSA
FROITA

11

PISTO DE VERDURAS
PESCADA CON PATACAS E TOMATE
AO FORNO
FROITA

12

SOPA JULIANA CON FIDEOS
ENSALADA DE GARAVANZOS,
SARDIÑA E ARROZ
FROITA

15

ENSALADA DE PATACAS, TOMATE,
PEMENTO, COGOMBRO E OLIVAS
SALMÓN Á PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
FROITA

16

BRÓCOLI AO ALLO
TERNERA ASADA
ARROZ E VERDURAS
FROITA

17

FESTIVO

18

OVOS RECHEOS CON ATUN E TOMATE
ENSALADA DE JUDIAS BRANCAS
(JUDIAS, TOMATE, CEBOLA, CENORIA E
JUDIAS VERDES)
FROITA

19

CREMA DE ALLOS PORROS
COELLO ASADO
TALLARINES AO ALLO
IOGUR DESNATADO

22

ENSALADA DE TOMATE E MEXILLÓN
FIDEUA DE POLO CON VERDURAS
FROITA

23

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE ABADENO AO FORNO
ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIA
FROITA

24

MELON
LENTELLAS CON VERDURAS
IOGUR DESNATADO

25

XUDÍAS VERDES CON SALSA DE
TOMATE
PALOMETA E PATACAS A FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
CEBOLA
FROITA

26

ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA
OVOS ESCALFADOS CON ARROZ,
CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE
FROITA

29

SALMOREJO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
CEBOLA
FROITA

30


ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO,
CENORIA E CEBOLA
ESPAGUETIS CON TACOS DE TENREIRA
E VERDURAS
FROITA

31

MINESTRA DE VERDURAS
ARROZ CON LURAS
FROITA

AQUI COCÍÑASE
100% CON
ACEITE DE
OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

En Cooperación
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

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

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