

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

2

NON LECTIVO

3

COLIFLOR CON PATACAS
ARROZ BRANCO CON CHAMPIÑÓNS
IOGUR NATURAL

4

CREMA DE CABACIÑA
FILETE DE POLO EN SALSA
LEITUGA E CEBOLA
IOGUR NATURAL

5

ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA
SALMÓN Á PRANCHA
PATACAS COCIDAS
IOGUR NATURAL

8

ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA
POLO AO FORNO
GU ARROZ BRANCO SALTEADO CON
ALLO E PEREXIL
IOGUR NATURAL

9

PATACAS EN SALSA VERDE
BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS
IOGUR NATURAL

10

CREMA DE CABACIÑA
FILETE DE TERNERA A PRANCHA
ENSALADA VERDE
IOGUR NATURAL

11

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA O FORNO
GU PATACA ASADA
IOGUR NATURAL

12

SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE
FILETE DE SARDINA O FORNO CON
PEREXIL
ARROZ BRANCO
IOGUR NATURAL

15

PATACAS CON ALLO E PEREXIL
SALMÓN Á PRANCHA
ENSALADA VERDE
IOGUR NATURAL

16

BRÓCOLI AO ALLO
TERNERA ASADA
GU ARROZ BRANCO SALTEADO CON
ALLO E PEREXIL
IOGUR NATURAL

17

FESTIVO

18

ALCACHOFAS SALTEADAS
PECHUGA DE POLO A PRANCHA
IOGUR NATURAL

19

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

22

ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA
XAMONCITOS DE POLO O ALLO
IOGUR NATURAL

23

CREMA DE CHAMPIÑÓNS
FILETE DE ABADEJO O FORNO
GU ARROZ BRANCO SALTEADO CON
ALLO E PEREXIL
IOGUR NATURAL

24

CREMA DE CABACIÑA
LOMBO DE PORCO AO FORNO
IOGUR NATURAL

25

ACELGAS REFOGADAS
PALOMETA E PATACAS A FORNO
LEITUGA E CEBOLA
IOGUR NATURAL

26

ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA
POLO EN SALSA
ARROZ BRANCO
IOGUR NATURAL

29

CREMA DE ALLOS PORROS
FILETE DE PAVO A PRANCHA
LEITUGA E CEBOLA
IOGUR NATURAL

30

ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA
CODITOS DE PASTA SEN GLUTE NIN
OVO AO ALLO
IOGUR NATURAL

31

COLIFLOR CON PATACAS
ARROZ BRANCO CON CHAMPIÑÓNS
IOGUR NATURAL

Aquí cocínase
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

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