

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

2

NON LECTIVO

3

MINISTRA DE VERDURAS
ARROZ CON VERDURAS DA HORTA
FROITA

4

CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES
ENSALADA COMPLETA (LEITUGA
TOMATE ACEITUNA E CEBOLA)
IOGUR NATURAL

5

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
OVOS REVOLTOS
PATACAS COCIDAS
FROITA

8

ENSALADA (TOMATE, LEITUGA,
CEBOLA, QUEIXO FRESCO E OLIVAS)
JUDÍAS PINTAS CON ARROZ
VERDURAS
FROITA

9

PATACAS GUIADAS
TORTILLA DE ESPINACAS E
CHAMPIÑÓNS
IOGUR NATURAL

10

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA
LASAÑA VEXETAL DE ESPINACA CON
SALSA DE TOMATE E PARMESANO
FROITA

11

PISTO DE VERDURAS
OVOS DUROS CON SALSA DE TOMATE
FROITA

12

SOPA JULIANA CON FIDEOS
GARBANZOS CON TOMATE
FROITA

15

ENSALADA DE PATACAS, TOMATE,
PEMENTO, COGOMBRO E OLIVAS
LENTELLAS GUIADAS CON CENORIA
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
FROITA

16

BRÓCOLI AO ALLO
REVOLTO DE CHAMPIÑÓN
ARROZ E VERDURAS
FROITA

17

FESTIVO

18

OVOS A CAZOLA CON CABACIÑA
ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E
QUEIXO FRESCO
FROITA

19

CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS E
PATACAS
TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA
DE SOIA
IOGUR NATURAL

22

ENSALADA COMPLETA (LEITUGA
TOMATE ACEITUNA E CEBOLA)
FIDEUA CON VERDURITAS
FROITA

23

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE CABACIÑA
ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIA
FROITA

24

MELON
LENTELLAS CON VERDURAS
IOGUR NATURAL

25

XUDÍAS VERDES CON SALSA DE
TOMATE
PATACAS CON PEMENTOS
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 PAISANA
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
CEBOLA
FROITA

30


ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO,
CENORIA E CEBOLA
ESPAGUETIS SALTEADOS CON ALLO E
PEREXIL
FROITA

31

MINISTRA DE VERDURAS
ARROZ CON VERDURAS DA HORTA
FROITA

AQUI COCIÑASE
100% CON
ACEITE DE
OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

En Cooperación
skoolarest

ICONVIÉRTETE
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
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 NOSOS 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