

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

2

NON LECTIVO

3

MINISTRA DE VERDURAS
ARROZ CON LURAS
FROITA

4

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

5

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
SALMÓN Á PRANCHA
PATACAS COCIDAS
FROITA

8

ENSALADA (TOMATE, LEITUGA,
CEBOLA, QUEIXO FRESCO E OLIVAS)
POLO AO FORNO
ARROZ E VERDURAS
FROITA

9

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

10

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA
TERNERA EN SALSA
FROITA

11

PISTO DE VERDURAS
PESCADA CON PATACAS E TOMATE
AO FORNO
FROITA

12

SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE
ENSALADA DE GARAVANZOS,
SARDIÑA E ARROZ
FROITA

15

ENSALADILLA RUSA
SALMÓN Á PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
FROITA

16

BRÓCOLI AO ALLO
TERNERA ASADA
ARROZ E VERDURAS
FROITA

17

FESTIVO

18

OVOS RECHEOS DE BONITO
ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E
QUEIXO FRESCO
FROITA

19

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

22

ENSALADA DE TOMATE E MEXILLÓN
PASTA (SEN GLUTE E SEN OVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PEMENTO,
CEBOLA E CENORIA)
FROITA

23

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

24

MELON CON XAMON
LOMBO DE PORCO AO FORNO
IOGUR NATURAL

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

CREMA DE TOMATE
TORTILLA PAISANA
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
CEBOLA
FROITA

30

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO,
CENORIA E CEBOLA
SPAGUETI SEN GLUTE E SEN OVO CON
SOFRITO DE VERDURITAS (PEMENTO,
CEBOLA E CENORIA)
FROITA

31

MINISTRA DE VERDURAS
ARROZ CON LURAS
FROITA

AQUI COCÍÑASE
100% CON
ACEITE DE
OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

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 | 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