

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

2

NON LECTIVO

3

MINISTRA DE VERDURAS  
ARROZ CON MAGRO E VERDURAS  
FROITA

4

CREMA DE CHÍCHAROS CON  
PICATOSTES  
ENSALADA DE POLO, LEITUGA,  
REMOLACHA E MAZÁ  
IOGUR NATURAL

5

TOSTA DE ESCALIBADA  
SALMÓN Á PRANCHA  
PATACAS COCIDAS  
FROITA

8

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

9

PATACAS GUISADAS  
TORTILLA DE ESPINACAS E  
CHAMPIÑÓNS  
IOGUR NATURAL

10

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA  
TERNERA EN SALSA  
FROITA

11

PISTO DE VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO O FORNO  
FROITA

12

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
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  
TALLARINES AO ALLO  
IOGUR NATURAL

22

ENSALADA COMPLETA (LEITUGA  
TOMATE ACEITUNA E CEBOLA)  
FIDEUA DE POLO CON VERDURAS  
FROITA

23

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO O FORNO  
ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIA  
FROITA

24

MELON CON XAMON  
LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACAS  
E VERDURAS  
IOGUR NATURAL

25

XUDÍAS VERDES CON SALSA DE  
TOMATE  
FILETE DE ABADEJO O 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 PAISANA  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E  
CEBOLA  
FROITA

30

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

31

MINISTRA DE VERDURAS  
ARROZ CON MAGRO E VERDURAS  
FROITA

AQUI COCIÑASE  
100% CON  
ACEITE DE  
OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://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  
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