

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

2

3

4

1

692 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 25 G.: 6

CREMA DE CENORIA E BONIATO CON SESAMO

CODITOS CON GARAVANZOS SALTEADOS E SALSA DE CABAZA AO PARMESANO  
FROITA

AQUI COCÍÑASE 100% CON ACEITE DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

ICONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

GROW FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

4

798 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 40 G.: 6

LENTELLAS CON VERDURA (CEBOLA E PEMENTO)  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLO  
TOMATE NATURAL E ATUN  
FROITA

5

606 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 9

CHICHAROS REFOGADOS  
PATACAS GUIADAS CON POTÓN  
IOGUR NATURAL

6

FESTIVO

7

NON LECTIVO

8

FESTIVO

11

720 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 11

ARROZ CON VERDURAS DA HORTA  
TORTILLA DE CABACIÑA  
LEITUGA E COGOMBRO  
IOGUR NATURAL

12

670 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 37 G.: 10

CALDO GALLEGO  
POLO AO CHILINDRÓN  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

13

687 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 6

MACARRONES (INTEGRAL) CON VERDURAS  
MEDALLÓN DE SALMÓN E CABAZA A FORNO  
LEITUGA E REMOLACHA  
FROITA

14

794 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 47 G.: 14

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
CABEZADA DE PORCO EN SALSA  
VERDURAS  
MAZÁ ASADA

15

689 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 28 G.: 6

CREMA DE COLIFLOR  
GARAVANZOS CON VERDURAS,  
COUS- COUS E OVO  
FROITA

18

682 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 36 G.: 9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
POLO AO ALLO  
CABACIÑA O FORNO  
FROITA

19

651 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 38 G.: 8

XUDÍAS BRANCAS CON JULIANA DE VERDURA O CURRY  
TORTILLA DE ATUN  
ENSALADA DE LEITUGA,  
TOMATE, CENORIA E MILLO  
FROITA

20

601 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 29 G.: 9

CREMA DE VERDURAS (XUDÍA VERDE, PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS)  
COCIDO GALLEGO (CHOURIZO, PATACA, REPOLO E OVO DURO)  
IOGUR NATURAL

21

678 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 15

MENÚ ESPECIAL DE NADAL  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA COMPLETA  
POSTRE NAVIDAD

NOTAS: Lenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Graxos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre enerxía total. Achegas calóricas teóricas calculados para nenos/ as de 6 a 9 anos.

## Que ceamos hoxe?

Luns	Martes	Miércoles	Xoves	Venres
				1
				SOPA DE VERDURAS WOK DE POLO CON VERDURAS E SALSA DE SOIA GU CABACIÑA
4	5	6	7	8
CREMA DE VERDURAS SALMON O FORNO GU ESPARRAGUEIRAS CON ACEITE DE OLIVA	ARROZ BRANCO CON CHAMPIÑONS FILETE DE PAVO A PRANCHA ENSALADA VERDE	<b>FESTIVO</b>	<b>NON LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
11	12	13	14	15
BRÓCOLI CON ALLO PORRO FILETE DE MERLUZA A GALLEGA GU TOMATE NATURAL BOBONES	PATACAS EN SALSA VERDE OVO REVOLTO CON VERDURAS SALTEADAS ENSALADA VERDE	ESPINACAS REHOGADAS CON ALLO POLO ASADO BERENXENAS ASADAS IOGUR NATURAL	ARROZ MILANESA CON YORK E QUEIRXO TORTILLA FRANCESA CHAMPIÑONS IOGUR NATURAL	MACARRONS CON TOMATE CROQUETAS DE BACALLAU CABACIÑA O FORNO
18	19	20	21	
SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA PEMENTOS VERMELLOS	ESPINACAS CON CENORIA DADOS DE PORCO ASADO ACELGAS REFOGADAS	PATACAS ALIÑADAS TORTILLA DE CHAMPIÑONS ENSALADA VERDE IOGUR NATURAL	<b>MENÚ ESPECIAL DE NADAL</b> ARROZ BRANCO CON CHAMPIÑONS COELLO ASADO O LIMON E TOMIÑO	

**SCOLAREST**

Alimentación  
saudable e  
sostible



COMPASS  
Scolarest

**AQUÍ COCIÑÁSE  
100% CON  
ACEITE DE  
OLIVA**

DENDE 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 e 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 coíña dispón de información sobre o contido en alérxenos dos menús elaborados.

COMPASS  
Scolarest