

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

FESTIVO

2 689 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 45 G.: 14
PATACAS ESTOFADAS CON VERDURAS
ALBONDIGAS CON CHAMPIÑONS
FROITA

3 692 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

6 798 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 40 G.: 6
LENTELLAS CON VERDURA (CEBOLA E
PEMENTO)
CROQUETAS ARTESANAS DE POLO
TOMATE NATURAL E ATUN
FROITA

7 489 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 32 G.: 9
CHICHAROS REFOGADOS
PATACAS GUIADAS CON POTÓN
IOGUR NATURAL

8 639 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 9
CREMA DE GARAVANZOS E CABAZA
AO CURRY
TORTILLA FRANCESA
LEITUGA E MILLO
FROITA

9 627 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 30 G.: 5
ESPAGUETIS CON TOMATE
PESCADA AO LIMÓN
ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E
CENORIA RALLADA
FROITA

10 708 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 41 G.: 10
COLIFLOR A LA GALLEGA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
ARROZ INTEGRAL
FROITA

13 720 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 11
ARROZ CON VERDURAS DA HORTA
TORTILLA DE CABACIÑA
LEITUGA E COGOMBRO
IOGUR NATURAL

14 670 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 37 G.: 10
CALDO GALLEGO
PITO AO CHILINDRÓN
LEITUGA E MILLO
FROITA

15 687 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 6
MACARRONES (INTEGRAL) CON
VERDURAS
MEDALLÓN DE SALMÓN E CABAZA A
FORNO
LEITUGA E REMOLACHA
FROITA

16 794 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 47 G.: 14
SOPA DE VERDURAS CON PASTA
CABEZADA DE PORCO EN SALSA
VERDURAS
MAZÁ ASADA

17 689 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 28 G.: 6
CREMA DE COLIFLOR
GARAVANZOS CON VERDURAS,
COUS- COUS E OVO
FROITA

20 688 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 50 G.: 15
XUDIAS VERDES CON PATACAS
FILETE DE PORCO EN SALSA
ARROZ INTEGRAL
FROITA

21 682 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 36 G.: 9
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
POLO AO ALLO
CABACIÑA O FORNO
FROITA

22 667 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 9
FIDEOS A LA CAZOLA CON
VERDURITAS
CABALA CON PISTO DE PEMENTOS,
CEBOLA, CABACIÑA E TOMATE
FROITA

23 584 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 30 G.: 9
CREMA DE VERDURAS (XUDÍA VERDE,
PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS)
COCIDO GALLEGO (CHOURIZO,
PATACA, REPOLO E OVO DURO)
IOGUR NATURAL

24 651 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

27 671 Kcal. P.: 12 HC.: 30 L.: 55 G.: 11
BROCOLI CON BACON
TORTILLA DE PATACAS
LEITUGA E MILLO
FROITA

28 695 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 42 G.: 11
SOPA DE VERDURAS CON PASTA
POLO ASADO A LA PROVENZAL
PATACA E CEBOLA
FROITA

29 639 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 30 G.: 7
XORNADA FISH REVOLUTION
CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ
CALDOSO)
FILETE DE XURELO A AMERICANA
CENORIA EN RODAJAS
IOGUR NATURAL

30 689 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 45 G.: 14
PATACAS ESTOFADAS CON VERDURAS
ALBONDIGAS CON CHAMPIÑONS
FROITA

Aquí cocíñase
100% con
ACEITE DE
OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

Que ceamos hoxe?

Luns		Martes		Miércoles		Xoves		Venres	
				1		2		3	
				FESTIVO		ENSALADA DE TOMATE, QUEIXO FRESCO, SESAMO E MENTA XAMONCITOS DE POLO O ALLO GU PASTA		SOPA DE FIDEOS TRUCHA A MEDITERRANEA CON OLIVAS LEITUGA E TOMATE	
6		7		8		9		10	
ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUEIXO FRESCO E ACEITE DE ALBÁFEGA CHULETA DE PORCO GU BOMBIATO EN BIBE		RISOTO DE SETAS FILETE DE PAVO A PRANCHA ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA BAIADA		BROCOLI O ACEITE DE CURRY FILETE DE PORCO EN SALSA GU ENSALADA DE TOMATE E PEPINO		CREMA DE VERDURAS XAMONCITOS DE POLO EN SALSA GU PATACA ASADA IOGUR		SOPA DE PASTA OVOS Á PRANCHA VERDURAS SALTEADAS E BROTOS DE XUDÍA IOGUR	
13		14		15		16		17	
XUDIAS VERDES CON TOMATE FILETE DE ABADEDO EN SALSA ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLIA E		CHICHAROS SALTEADOS CON XAMON MAGRO DE PORCO GU PATACA ASADA		ACELGAS CON PATACAS CHULETA DE PAVO MARINADA A PRANCHA GU ENSALADA DE		PANACHE DE VERDURAS POLO ASADO BATATA ASADA IOGUR		ENSALADA DE PATACAS PESCADA EN SALSA VERDE IOGUR	
20		21		22		23		24	
MACARRONS AO PESTO DORADA O FORNO GU ENSALADA VERDE CON LEITUGA, PEPINO E OLIVAS		SALTEADO DE VERDURAS TORTILLA DE QUEIXO CON CEBOLLINO ENSALADA DE TOMATE, MILLO E		COLIFLOR CON CABACIÑA FILETE DE PAVO A PRANCHA PURÉ DE PATACAS CASEIRO		ENSALADA DE PASTA FILETE DE MAZA DE PORCO O FORNO GU ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E REMOLACHA		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA E MILLO FILETE DE POLO EN SALSA GU PATACA ASADA	
27		28		29		30			
ARROZ CON VERDURAS DA HORTA SALMON O FORNO SOBRE LECHO DE ESPINACAS GU ENSALADA VERDE		MENESTRA DE VERDURAS CON ALCACHOFA CINTA DE LOMO A PRANCHA GU BOMBIATO EN BIBE		XORNADA FISH REVOLUTION CABACIÑA O FORNO OVOS Á PRANCHA GU PATACA ASADA		ENSALADA DE TOMATE, QUEIXO FRESCO, SESAMO E MENTA XAMONCITOS DE POLO O ALLO GU PASTA			

SCOLAREST

Alimentación saudable e sostible



COMPASS GROUP | Scolarest

AQUÍ COCIÑASE
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 GROUP | Scolarest