

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

2 664 Kcal. P.: 12 HC.: 29 L.: 56 G.: 12

BROCOLI CON BACON
TORTILLA DE PATACAS
LEITUGA E MILLO
FROITA

3 688 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 42 G.: 11

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
POLO ASADO A LA PROVENZAL
PATACA E CEBOLA
FROITA

4 687 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 30 G.: 8

CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ CALDOSO)
FILETE DE ABADEDO EN SALS
GU CENORIA EN RODAJAS
IOGUR NATURAL

5 682 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 14

PATACAS ESTOFADAS CON VERDURAS
ALBONDIGAS CON CHAMPIÑONS
FROITA

6 685 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 25 G.: 7

CREMA DE CENORIA E BONIATO CON SESAMO
CODITOS CON GARAVANZOS
SALTEADOS E SALS DE CABAZA AO PARMESANO
FROITA

9 791 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 41 G.: 6

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

10 489 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 32 G.: 9

CHICHAROS REFOGADOS
PATACAS GUIADAS CON POTÓN
IOGUR NATURAL

11 632 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 10

CREMA DE GARAVANZOS E CABAZA AO CURRY
TORTILLA FRANCESA
LEITUGA E MILLO
FROITA

12

FESTIVO

13 701 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 10

COLIFLOR A LA GALLEGA
MAGRO EN SALS DE TOMATE
GU ARROZ INTEGRAL
FROITA

16 720 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 11

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

17 663 Kcal. P.: 25 HC.: 33 L.: 38 G.: 10

CALDO GALLEGO
PITO AO CHILINDRÓN
LEITUGA E MILLO
FROITA

18 680 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 6

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

19 794 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 47 G.: 14

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

20 682 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 28 G.: 6

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

23 681 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 50 G.: 15

XUDIAS VERDES CON PATACAS
FILETE DE PORCO EN SALS
GU ARROZ INTEGRAL
FROITA

24 675 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 9

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

25 660 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 10

FIDEOS A LA CAZOLA CON VERDURITAS
CABALA CON PISTO DE PEMENTOS,
CEBOLA, CABACIÑA E TOMATE
FROITA

26 584 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

27 651 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 38 G.: 8

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

30 664 Kcal. P.: 12 HC.: 29 L.: 56 G.: 12

BROCOLI CON BACON
TORTILLA DE PATACAS
LEITUGA E MILLO
FROITA

31 688 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 42 G.: 11

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
POLO ASADO A LA PROVENZAL
PATACA E CEBOLA
FROITA

AQUI COCIÑASE
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: 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 calóricos teóricos calculados para nenos/as de 6 a 9 anos.

Que ceamos hoxe?

| Luns | Martes | Miércoles | Xoves | Venres |
|---|---|---|--|--|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 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 BONIATO EN BIBE | CABACIÑA O FORNO OVOS Á PRANCHA GU PATACA ASADA FROITA | 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 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUEIXO FRESCO E ACEITE DE ALBÁFEGA CHULETA DE PORCO GU BONIATO EN BIBE | RISOTO DE SETAS FILETE DE PAVO A PRANCHA GU ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA BAIADA | BROCOLI O ACEITE DE CURRY FILETE DE PORCO EN SALSA GU ENSALADA DE TOMATE E PEPINO | FESTIVO | SOPA DE PASTA OVOS Á PRANCHA VERDURAS SALTEADAS E BROTOS DE XUDÍA IOGUR |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| XUDIAS VERDES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO EN SALSA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA 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 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 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 |
| 30 | 31 | | | |
| 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 BONIATO EN BIBE | | | |

SCOLAREST

Alimentación
saudable e
sostible



COMPASS GROUP | 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 GROUP | Scolarest