

## LUNS

## MARTES

## MIÉRCORES

## XOVES

## VENRES

11 773 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 40 G.: 6

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

12 463 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 30 G.: 7

CHICHAROS REFOGADOS  
PATACAS GUIADAS CON SEPIA  
IOGUR NATURAL

13 606 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 8

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

14 602 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 29 G.: 4

ESPAGUETIS CON TOMATE  
PESCADA AO LIMÓN  
GU ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA RALLADA  
FROITA

15 640 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 39 G.: 8

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

18 673 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 9

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

19 625 Kcal. P.: 26 HC.: 33 L.: 35 G.: 9

CALDO GALLEGO  
PITO AO CHILINDRÓN  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

20 665 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 33 G.: 5

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

21 618 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 13

**MAR DE TASMANIA: NOVA ZELANDIA**  
KIHU PARAOA HUPA (SOPA MAORÍ DE FIDEOS E VERDURA)  
HANGI MAORÍ (PORCO ASADO CON VERDURAS)  
MAZÁ ASADA

22 638 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 25 G.: 4

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

25 632 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 49 G.: 13

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

26 665 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 8

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

27 616 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 35 G.: 8

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

28 584 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

29 633 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 36 G.: 7

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

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.

Aquí cocínase  
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

## Que ceamos hoxe?

Luns	Martes	Miércoles	Xoves	Venres
11	12	13	14	15
ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUEIXO FRESCO E ACEITE DE ALBÁFEGA CHULETA DE PORCO CILBONATO EN BIBE	RISOTO DE SETAS FILETE DE PAVO A PRANCHA GU ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA BOLLADA	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 BROTES DE XUDÍA IOGUR
18	19	20	21	22
XUDIAS VERDES CON TOMATE FILETE DE XURELO EN SALSA ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLLA E CEBOLLA	CHICHAROS SALTEADOS CON XAMON MAGRO DE PORCO GU PATACA ASADA	ACELGAS CON PATACAS CHULETA DE PAVO MARINADA A LPRANCHA GU ENSALADA DE	MAR DE TASMANIA: NOVA ZELANDIA PANACHE DE VERDURAS POLO ASADO	ENSALADA DE PATACAS PESCADA EN SALSA VERDE IOGUR
25	26	27	28	29
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 OLIVAS	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

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