

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

□

1 432 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 35 G.: 9

2 529 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 38 G.: 6

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

TOSTA DE ESCALIBADA SALMÓN Á PRANCHA
PATACAS COCIDAS
FROITA

5 658 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 47 G.: 11

6 531 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 11

7 408 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 26 G.: 7

8 472 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 27 G.: 4

9 583 Kcal. P.: 15 HC.: 65 L.: 16 G.: 2

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

SALPICÓN (SALMÓN, MEXILLÓN E PATACAS)
TORTILLA DE ESPINACAS E CHAMPIÑÓN
IOGUR NATURAL

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA
LASAÑA DE CARNE (TENREIRA-PORCO) Á BOLOGNESE
FROITA

PISTO DE VERDURAS
PESCADA CON PATACAS E TOMATE AO FORNO
FROITA

SOPA JULIANA CON FIDEOS
ENSALADA DE GARAVANZOS, SARDIÑA E ARROZ
FROITA

12 624 Kcal. P.: 20 HC.: 26 L.: 51 G.: 8

13 687 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 44 G.: 11

14 541 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 8

15 648 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 44 G.: 9

16 572 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 12

ENSALADILLA RUSA
SALMÓN Á PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
FROITA

BRÓCOLI AO ALLO
TERNERA ASADA
ARROZ E VERDURAS
FROITA

ENSALADA DE PASTA DE CORES
PESCADA A ROMANA
ENSALADA (REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA)
FROITA

OVOS RECHEOS DE BONITO
ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E QUEIXO FRESCO
FROITA

CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS E PATACAS
COELLO ASADO
TALLARINES AO ALLO
IOGUR NATURAL

19 572 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 28 G.: 4

20 536 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 29 G.: 4

21 497 Kcal. P.: 24 HC.: 47 L.: 24 G.: 7

□

□

ENSALADA DE TOMATE E MEXILLÓN
FIDEUA DE POLO CON VERDURAS
FROITA

CREMA DE VERDURAS
BACALLAU O FORNO
ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIA
FROITA

MELON CON XAMON
LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACAS E VERDURAS
IOGUR NATURAL

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.

AQUI COCÍÑASE
100% CON
ACEITE DE
OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

ICONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

GROW
FOOD
BANKS

COMPASS
GROUP | Scolarest

Que ceamos hoxe?

Luns	Martes	Miércoles	Xoves	Venres
			1	2
			ALCACHOFAS CON XAMON OVOS REVOLTOS CON COGOMELOS E CHAMPIÑÓN FROITA	CANELONES DE ESPINACAS FILETE DE POLO EN SALSA IOGUR
5	6	7	8	9
CABACIÑA RECHEO DE QUINOA E GRATINADO FILETE DE PORCO O ALLO IOGUR	CHÍCHAROS CON XAMÓN TRUCHA A NAVARRA FROITA	SALTEADO DE VERDURAS CON LIMON E XENXIBRE XAMONCITOS DE POLO EN SALSA IOGUR	WOK DE VERDURAS CON TALLARINES TORTILLA DE PATACAS E PEMENTOS IOGUR	CREMA FRIA DE ESPARRAGUEIRA BRANCO COELLO CONFITADO IOGUR
12	13	14	15	16
CREMA FRIA DE CABACIÑA REVOLTO DE CHAMPIÑÓN IOGUR	ENSALADA COMPLETA CON LEITUGA OVO E TOMATE CHULETA DE PAVO MARINADA A LPRANCHA	QUINOA (ECOLÓXICO) CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS IOGUR	ARROZ CON VERDURAS DA HORTA DORADA O FORNO IOGUR	ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUEIXO FRESCO E ACEITE DE ALBÁFEGA <RECETA '124462' SIN TRADUCCIÓN - IDIOMA '529' CENTRO '207'>
19	20	21		
RISOTO DE SETAS SALMÓN Á PRANCHA IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA MIX, TOMATE, COGOMBRO CON XAMÓN YORK E ACEITE DE ALBÁFEGA ESTOFADO DE PORCO	<RECETA '123414' SIN TRADUCCIÓN - IDIOMA '529' CENTRO '207'> REVOLTO DE MOZZARELLA E ANETO FROITA		

SCOLAREST

Alimentación
saudable e
sostible



COMPASS | 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 | Scolarest