

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

10

FESTIVO

11

526 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 32 G.: 7

ESPINACAS CON BECHAMEL  
GRATINADAS  
GUISADO DE LURAS  
ARROZ BRANCO  
FROITA

12

698 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

LENTELLAS GUIADAS CON VERDURA E  
ARROZ  
TORTILLA PAISANA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
TOMATE  
FROITA

13

628 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 32 G.: 10

SOPA DE FIDEOS  
COCIDO COMPLETO CON  
GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO,  
POLO, PATACA E REPOLO  
IOGUR NATURAL

14

616 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 6

CREMA DE CENORIAS  
SALMÓN Á PRANCHA  
ESPAGUETIS SALTEADOS  
FROITA

17

655 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 24 G.: 5

MINISTRA DE VERDURAS CON OVO  
COCIDO  
ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS  
FROITA

18

622 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 10

POTAXE DE GARAVANZOS VERDURAS E  
PASTA  
TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑONS  
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E  
OLIVAS  
IOGUR NATURAL

19

634 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 6

BROCOLI CON PATACAS  
SALMON O FORNO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

20

734 Kcal. P.: 29 HC.: 46 L.: 23 G.: 4

ESPAGUETIS CON TOMATE  
PAVO AO FORNO  
LEITUGA, MILLO E MAZÁ  
FROITA

21

448 Kcal. P.: 25 HC.: 44 L.: 27 G.: 5

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN  
BACALLAU GUIADO CON PATACA E  
CHÍCHAROS  
FROITA

24

897 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 10

CREMA DE VERDURAS  
MILANESA DE POLO  
ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS,  
REMOLACHA E TOMATE  
FROITA

25

592 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 32 G.: 6

ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E  
ARROZ  
REVOLTO DE OVOS E BACALLAU  
FROITA

26

420 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 31 G.: 5

COLIFLOR SALTEADA  
PESCADA EN SALSA VERDE  
PATACA COCIDA  
FROITA

27

654 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

CREMA DE CHÍCHAROS CON  
PICATOSTES  
COELLO ASADO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

28

796 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 10

ENSALADA DE PASTA  
ATÚN Á PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
TOMATE  
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](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

ICONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

## Que ceamos hoxe?

Luns	Martes	Miércoles	Xoves	Venres
3	4	5	6	7
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
10	11	12	13	14
FESTIVO	ARROZ CON VERDURAS DA HORTA TORTILLA FRANCESA FROITA	ESPIRALES CON VERDURAS COELLO ASADO O LIMON E TOMIÑO FROITA	MINESTRA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA A GALLEGA FROITA	SOPA DE ESTRELAS PECHUGA DE PAVO EN SALSAS FROITA
17	18	19	20	21
MACARRONS CON VERDURAS ETOMATE TRUCHA A NAVARRA FROITA	SOPA JULIANA CON VERDURAS XAMONCITOS DE POLO ASADOS FROITA	RISOTO DE SETAS FILETE DE MAGRA A PRANCHA FROITA	COLIFLOR O ALLO ARRIERO DORADA O FORNO FROITA	CREMA DE CHICHAROS E MENTA CON CRUTONS DE CENTENO REVOLTO DE MOZZARELLA E ANETO FROITA
24	25	26	27	28
ESPIRALES OS ALLOS TENROS SALMON A CANADIENSE FROITA	SOPA DE FIDEOS COELLO AO ALLO FROITA	ARROZ CON TOMATE E OUREGO CHULETA DE PAVO MARINADA A LPRANCHA FROITA	BROCOLI CON XAMON TIRAS DE PITO FRITIDAS CON MAIZENA FROITA	CREMA DE CHAMPIÑONS REVOLTO DE ALLO E GAMBAS FROITA

**SCOLAREST**

Alimentación  
saudable e  
sostible



**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.