

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

**3** 744 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 44 G.: 10  
 BROCOLI CON PATACAS  
 POLO ASADO  
 PURÉ DE PATACAS  
 LEITUGA, MILLO E CENORIA  
 FROITA

**4** 519 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 7  
 ESPINACAS CON BECHAMEL  
 GRATINADAS  
 GUISADO DE LURAS  
 ARROZ BRANCO  
 FROITA

**5** 699 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 36 G.: 7  
 LENTELLAS GUISADAS CON VERDURA E  
 ARROZ  
 TORTILLA PAISANA  
 ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
 TOMATE  
 FROITA

**6** 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

**7** 617 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 6  
 CREMA DE CENORIAS  
 SALMÓN Á PRANCHA  
 ESPAGUETIS SALTEADOS  
 FROITA

**10** 708 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 23 G.: 5  
 MINISTRA DE VERDURAS CON OVO  
 COCIDO  
 ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS  
 FROITA

**11** 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

**12**  
**FESTIVO**

**13** 794 Kcal. P.: 26 HC.: 42 L.: 30 G.: 5  
 ESPAGUETIS CON TOMATE  
 PAVO AO FORNO  
 LEITUGA, MILLO E MAZÁ  
 FROITA

**14** 463 Kcal. P.: 24 HC.: 45 L.: 26 G.: 4  
 XUDIÁS VERDES CON XAMÓN  
 BACALLAU GUISADO CON PATACA E  
 CHÍCHAROS  
 FROITA

**17** 898 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 10  
 CREMA DE VERDURAS  
 MILANESA DE POLO  
 ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS,  
 REMOLACHA E TOMATE  
 FROITA

**18** 587 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 31 G.: 6  
 ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E  
 ARROZ  
 REVOLTO DE OVOS E BACALLAU  
 FROITA

**19** 420 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 31 G.: 5  
 COLIFLOR SALTEADA  
 PESCADA EN SALSA VERDE  
 PATACA COCIDA  
 FROITA

**20** 658 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 7  
 CREMA DE CHÍCHAROS CON  
 PICATOSTES  
 COELLO ASADO  
 ARROZ CON VERDURAS  
 FROITA

**21** 796 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 10  
 ENSALADA DE PASTA  
 ATÚN Á PRANCHA  
 ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
 TOMATE  
 IOGUR NATURAL

**24** 796 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 41 G.: 14  
 CALDO GALLEGO  
 LOMBO DE PORCO AO FORNO  
 ARROZ CON PEMENTOS  
 FROITA

**25** 551 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 7  
 TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE  
 NATURAL  
 GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E  
 CHOURIZO  
 FROITA

**26** 639 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 7  
 CREMA DE CABACIÑA E CABAZA  
 FILETE DE PESCADA ROMANA  
 ENSALADA DE PATACA CON TOMATE  
 FROITA

**27** 523 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 10  
 SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS  
 OVOS CON PISTO DE VERDURA E  
 PATACA  
 IOGUR NATURAL

**28** 606 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 8  
 CHÍCHAROS CON XAMÓN  
 CANELONS DE ATÚN  
 VERDURAS  
 FROITA

**31**  
**DIA DO ENSINO**

**AQUI  
 COCINASE  
 100% CON  
 ACEITE  
 DE OLIVA**

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
 Program 

**Skoolarest**  
 Be Curious

**¡CONVIÉRTETE  
 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 calóricas teóricas calculados para nenos/as de 6 a 9 anos.