

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

3

BROCOLI CON PATACAS
POLO ASADO
PURÉ DE PATACAS
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

4

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

5

LENTILLAS GUISADAS CON VERDURA E
ARROZ
PAVO A PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
FROITA

6

SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO,
POLO, PATACA E REPOLO
IOGUR NATURAL

7

CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
PASTA (SEN GLUTEN SEN OVO SEN
PLV, SEN LACTOSA)
FROITA

10

MINISTRA DE VERDURAS
ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS
FROITA

11

GARAVANZOS CON VERDURAS
XAMONCITOS DE POLO O ALLO
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E
OLIVAS
IOGUR NATURAL

12

FESTIVO

13

PASTA SEN GLUTEN E SEN OVO CON
SALSA DE TOMATE CASEIRA
PAVO AO FORNO
LEITUGA, MILLO E MAZÁ
FROITA

14

XUDIÁS VERDES CON XAMÓN
BACALLAU GUISADO CON PATACA E
CHÍCHAROS
FROITA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLO A PRANCHA
ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS,
REMOLACHA E TOMATE
FROITA

18

ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E
ARROZ
BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS CUN
LECHO DE CEBOLA
FROITA

19

COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACA COCIDA
FROITA

20

CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

21

ENSALADA DE PASTA (SEN GLUTEN E
SEN OVO) CON MILLO E TOMATE
ATÚN Á PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
IOGUR NATURAL

24

CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

25

TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE
NATURAL
GRELOS CON PATACAS
FROITA

26

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
FILETE DE MERLUZA O FORNO
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE
FROITA

27

SOPA DE PEIXE CON FIDEOS (RAPE,
MEXILLÓN, ALLO PORRO, APIO E
TOMATE) SEN GLUTEN, OVO, PLV NIN
FROITOS SECOS
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA
IOGUR NATURAL

28

CHÍCHAROS CON XAMÓN
ATUN EN SALSA DE TOMATE
VERDURAS
FROITA

31

DIA DO ENSINO

AQUI
COCINASE
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS