

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

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

2

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

5

MINESTRA DE VERDURAS  
ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS  
FROITA

6

FESTIVO

7

BROCOLI CON PATACAS  
SALMON O FORNO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

8

FESTIVO

9

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN  
BACALLAU GUISADO CON PATACA E  
CHÍCHAROS  
FROITA

12

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

13

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

14

COLIFLOR SALTEADA  
PESCADA EN Salsa VERDE  
PATACA COCIDA  
FROITA

15

CREMA DE CHÍCHAROS CON  
PICATOSTES  
COELLO ASADO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

16

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

19

CALDO GALLEGO  
LOMBO DE PORCO AO FORNO  
ARROZ CON PEMENTOS  
FROITA

20

TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE  
NATURAL  
GRELOS CON PATACAS  
FROITA

21

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

22

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

AQUI COCIÑASE  
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

NOTAS: Non utilizar ingredientes que conteñan o alérgeno non tolerado (ler a etiquetaxe) e evitar a contaminación cruzada con este durante o proceso.



**SCOLAREST**

Alimentación  
saudable e  
sostible

COMPASS | Scolarest

# AQUÍ COCIÑASE 100% CON ACEITE DE OLIVA

## SE COMEMOS:

CEREAIS, FÉCULAS OU  
LEGUMES  
VERDURAS  
CARNE  
PESCADO  
OVO  
FROITA  
LÁCTEOS

## PODEMOS CEAR:

HORTALIZAS CRÚAS OU  
LEGUMES COCIDOS  
CEREAIS OU FÉCULAS  
PEIXE OU OVO  
CARNE MAGRA OU OVO  
PESCADO OU CARNE MAGRA  
FROITA

DESDE O INICIO DO CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCIÑAMOS TODOS OS NÓSOS 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 ou 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 cociña dispón de información sobre o contido de alérxenos nos menús elaborados.

COMPASS | Scolarest