

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

2

LENTELLAS GUIADAS CON VERDURA E ARROZ
PAVO A PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E TOMATE
FROITA

3

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

4

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

7

MINISTRA DE VERDURAS
ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS
FROITA

8

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

9

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

10

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

11

XUDIÁS VERDES CON XAMÓN
BACALLAU GUIADO CON PATACA E CHÍCHAROS
FROITA

14

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

15

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

16

COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN SALSAS VERDES
PATACA COCIDA
FROITA

17

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

18

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

21

CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

22

TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE NATURAL
GRELOS CON PATACAS
FROITA

23

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

24

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

25

CHÍCHAROS CON XAMÓN
ATUN EN SALSAS DE TOMATE
VERDURAS
FROITA

28

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

29

ESPINACAS CON BECHAMEL GRATINADAS
GUIADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

30

LENTELLAS GUIADAS CON VERDURA E ARROZ
PAVO A PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E TOMATE
FROITA

AQUI COCIÑASE
100% CON
ACEITE DE
OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

En Cooperación
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

GROW
FOOD
BANKS

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