

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

2

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

3

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

4

CREMA DE CENORIAS  
SALMÓN Á PRANCHA  
ESPAGUETIS SALTEADOS  
FROITA

7

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

8

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

9

BROCOLI CON PATACAS  
SALMON O FORNO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

10

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

11

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN  
BACALLAU GUIADO CON PATACA E CHÍCHAROS  
FROITA

14

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

15

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

16

COLIFLOR SALTEADA  
PESCADA EN SALSA VERDE  
PATACA COCIDA  
FROITA

17

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES  
COELLO ASADO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

18

ENSALADA DE PASTA  
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, OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO  
FROITA

23

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA  
FILETE DE PESCADA ROMANA  
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE  
FROITA

24

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS  
OVOS CON PISTO DE VERDURA E PATACA  
IOGUR NATURAL

25

CHÍCHAROS CON XAMÓN  
ATUN EN SALSA 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  
TORTILLA PAISANA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E TOMATE  
FROITA

AQUI COCIÑASE  
100% CON  
ACEITE DE  
OLIVA

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

STOP FOOD WASTE  
Program

En Cooperación  
Skoolarest

ICONVIÉRTETE  
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