

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

9

ESPINACAS CON PATACAS  
 GUISADO DE LURAS  
 ARROZ BRANCO  
 FROITA

10

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

11

ARROZ CON VERDURAS  
 TORTILLA PAISANA  
 ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
 TOMATE  
 FROITA

12

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

13

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

16

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

17

GARAVANZOS CON VERDURAS  
 TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑÓN  
 ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E  
 OLIVAS  
 IOGUR NATURAL

18

BROCOLI CON PATACAS  
 SALMON O FORNO  
 ARROZ CON VERDURAS  
 FROITA

19

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

20

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN  
 BACALLAU GUISADO CON PATACA E  
 CHÍCHAROS  
 FROITA

23

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

24

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

25

COLIFLOR SALTEADA  
 PESCADA EN SALSAS VERDES  
 PATACA COCIDA  
 FROITA

26

CREMA DE CHICHAROS  
 COELLO ASADO  
 ARROZ CON VERDURAS  
 FROITA

27

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

30

CALDO GALLEGO  
 LOMBO DE PORCO AO FORNO  
 ARROZ CON PEMENTOS  
 FROITA

31

ENSALADA COMPLETA (TOMATE ATUN  
 ESPARRAGUEIRAS E ACEITUNAS)  
 GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E  
 CHOURIZO  
 FROITA

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

Aquí cocínase  
 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

SCOLAREST

Alimentación  
saudable e  
sostible

COMPASS  
GROUP | 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  
GROUP | Scolarest