

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

9

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

10

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

11

LENTELLAS GUISADAS CON VERDURA E
ARROZ
PAVO A PRANCHA
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
ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS
FROITA

17

GARAVANZOS CON VERDURAS
XAMONCITOS DE POLO O ALLO
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
SALSA 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
BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS CUN
LECHO DE CEBOLA
FROITA

25

COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACA COCIDA
FROITA

26

CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES
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

TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE
NATURAL
GRELOS CON PATACAS
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

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