

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

5

644 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 9
BROCOLI CON PATACAS
POLO ASADO
PURÉ DE PATACAS CASEIRO
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

6

530 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 7
ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

1

642 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 7
CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
FILETE DE PESCADA ROMANA
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE
FROITA

2

523 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 10
SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS
OVOS CON PISTO DE VERDURA E
PATACA
IOGUR NATURAL

3

609 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 8
CHÍCHAROS CON XAMÓN
CANELONS DE ATÚN
VERDURAS
FROITA

6

644 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 9
BROCOLI CON PATACAS
POLO ASADO
PURÉ DE PATACAS CASEIRO
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

7

530 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 7
ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

8

702 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 36 G.: 7
LENTELLAS GUIADAS CON VERDURA E
ARROZ
TORTILLA PAISANA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
FROITA

9

628 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 32 G.: 10
SOPA DE FIDEOS
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO,
POLO, PATACA E REPOLO
IOGUR NATURAL

10

620 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 6
CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA

13

659 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 24 G.: 5
MINISTRA DE VERDURAS CON OVO
COCIDO
ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS
FROITA

14

622 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 10
POTAXE DE GARAVANZOS VERDURAS E
PASTA
TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑÓNS
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E
OLIVAS
IOGUR NATURAL

15

638 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 6
BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

16

738 Kcal. P.: 28 HC.: 46 L.: 23 G.: 4
ESPAGUETIS CON TOMATE
PAVO AO FORNO
LEITUGA, MILLO E MAZÁ
FROITA

17

452 Kcal. P.: 25 HC.: 44 L.: 27 G.: 5
XUDÍAS VERDES CON XAMÓN
BACALLAU GUIADO CON PATACA E
CHÍCHAROS
FROITA

20

901 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 10
CREMA DE VERDURAS
MILANESA DE POLO
ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS,
REMOLACHA E TOMATE
FROITA

21

591 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 31 G.: 6
ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E
ARROZ
REVOLTO DE OVOS E BACALLAU
FROITA

22

424 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 31 G.: 5
COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACA COCIDA
FROITA

23

658 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 7
CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

24

796 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 10
ENSALADA DE PASTA
ATÚN Á PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
IOGUR NATURAL

27

790 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 41 G.: 14
CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

28

FESTIVO

29

642 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 7
CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
FILETE DE PESCADA ROMANA
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE
FROITA

30

523 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 10
SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS
OVOS CON PISTO DE VERDURA E
PATACA
IOGUR NATURAL

31

609 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 8
CHÍCHAROS CON XAMÓN
CANELONS DE ATÚN
VERDURAS
FROITA

AQUI COCIÑASE
100% CON
ACEITE DE
OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

ICONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
 REVOLUTION

SABOREANDO
 LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: Lenda; Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Graxos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre enerxía total. Achegas calóricas teóricas calculados para nenos/as de 6 a 9 anos.

Que ceamos hoxe?

Luns	Martes	Miércoles	Xoves	Venres
		1	2	3
		CODITOS CON CUATRO QUEIXOS SALMÓN Á PRANCHA FROITA	RISOTO CON VERDURAS REVOLTO DE CHAMPIÑON FROITA	CREMA DE ALLOS PORROS COELLO CONFITADO FROITA
6	7	8	9	10
CREMA DE CABAZA CON COSTRONES DE PAN BACALLAU O FORNO CON TOMATE FROITA	ARROZ CON VERDURAS DA HORTA TORTILLA FRANCESA FROITA	ESPIRALES CON VERDURAS COELLO ASADO O LIMON E TOMIÑO FROITA	MINESTRA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA A GALLEGA FROITA	SOPA DE ESTRELAS PECHUGA DE PAVO EN SALSAS FROITA
13	14	15	16	17
MACARRONS CON VERDURAS ETOMATE TRUCHA A NAVARRA FROITA	SOPA JULIANA CON VERDURAS XAMONCITOS DE POLO ASADOS FROITA	RISOTO DE SETAS FILETE DE MAGRA A PRANCHA FROITA	COLIFLOR O ALLO ARRIERO DORADA O FORNO FROITA	CREMA DE CHICHAROS E MENTA CON CRUTONS DE CENTENO REVOLTO DE MOZZARELLA E ANETO FROITA
20	21	22	23	24
ESPIRALES OS ALLOS TENROS SALMON A CANADIENSE FROITA	SOPA DE FIDEOS COELLO AO ALLO FROITA	ARROZ CON TOMATE E OUREGO CHULETA DE PAVO MARINADA A LPRANCHA FROITA	BROCOLI CON XAMON TIRAS DE PITO FRITIDAS CON MAIZENA FROITA	CREMA DE CHAMPIÑONS REVOLTO DE ALLO E GAMBAS FROITA
27	28	29	30	31
ALCACHOFAS CON XAMON TRUCHA A MEDITERRANEA CON OLIVAS FROITA	FESTIVO	CODITOS CON CUATRO QUEIXOS SALMÓN Á PRANCHA FROITA	RISOTO CON VERDURAS REVOLTO DE CHAMPIÑON FROITA	CREMA DE ALLOS PORROS COELLO CONFITADO FROITA

SCOLAREST

*Alimentación
saudable e
sostible*



**AQUÍ COCIÑÁSE
100% CON
ACEITE DE
OLIVA**

DE NDE 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 e 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 coíña dispón de información sobre o contido en alérxenos dos menús elaborados.