

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

2

1

2

3

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

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

CHÍCHAROS CON XAMÓN  
ATUN EN SALSA DE TOMATE  
VERDURAS  
FROITA

6

ESPINACAS CON BECHAMEL  
GRATINADAS  
GUISADO DE LURAS  
ARROZ BRANCO  
FROITA

7

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

8

LENTILLAS GUISADAS CON VERDURA E  
ARROZ  
PAVO A PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
TOMATE  
FROITA

9

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

10

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

13

MINISTRA DE VERDURAS  
ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS  
FROITA

14

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

15

BROCOLI CON PATACAS  
SALMON O FORNO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

16

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

17

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN  
BACALLAU GUISADO CON PATACA E  
CHÍCHAROS  
FROITA

20

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

21

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

22

COLIFLOR SALTEADA  
PESCADA EN SALSA VERDE  
PATACA COCIDA  
FROITA

23

CREMA DE CHÍCHAROS CON  
PICATOSTES  
COELLO ASADO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

24

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

27

CALDO GALLEGO  
LOMBO DE PORCO AO FORNO  
ARROZ CON PEMENTOS  
FROITA

28

FESTIVO

29

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

30

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

31

CHÍCHAROS CON XAMÓN  
ATUN EN SALSA DE TOMATE  
VERDURAS  
FROITA

AQUI COCIÑASE  
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 | 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