

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

1 614 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 44 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE PESCADA ROMANA
GU PATACA COCIDA
FROITA

2 454 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 43 G.: 14

GARAVANZOS CON ESPINACAS
OVOS RECHEOS DE ATÚN
GU LEITUGA, TOMATE E CEBOLA
FROITA

3 869 Kcal. P.: 28 HC.: 27 L.: 40 G.: 9

XUDIAS VERDES CON CHOURIZO
ATÚN EMPANADO
GU LEITUGA E CENORIA RALLADA
FROITA

6 876 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 41 G.: 8

SOPA DE ESTRELAS LOMO
ADOBADO O FORNO
GU PATACA PANADERA
FROITA

7 851 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 47 G.: 10

VERDURA TRICOLOR
GALLO SANPEDRO Á ANDALUZA
GU TOMATE NATURAL E CEBOLA
IOGUR

8 623 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 34 G.: 9

POTAJE LENTELLAS
RABAS DE LURA
GU LEITUGA E TOMATE
FROITA

9 638 Kcal. P.: 25 HC.: 35 L.: 34 G.: 7

MACARRÓNS CON TOMATE E QUEIXO
NUGUETS DE POLO
GU LEITUGA, TOMATE E CENORIA
FROITA

10 505 Kcal. P.: 26 HC.: 44 L.: 28 G.: 9

FABAS BRANCAS CON ARROZ
TORTILLA DE PATACAS
FROITA

13 474 Kcal. P.: 20 HC.: 29 L.: 48 G.: 18

CALDO GALLEGO
CADRADOS BACALLAU
GU LEITUGA, TOMATE E
OLIVAS
IOGUR NATURAL

14 903 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

COLIFLOR SALTEADA
MILANESA DE POLO
GU ENSALADA TOMATE E MILLO
FROITA

15 627 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 49 G.: 8

CARACOLAS CON TOMATE E ATÚN
TORTILLA DE YORK
GU LEITUGA, CEBOLA E TOMATE
FROITA

16 540 Kcal. P.: 24 HC.: 42 L.: 30 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS
PESCADA Á GALLEGA
GU PATACA COCIDA
FROITA

17 552 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 43 G.: 10

CREMA DE CABAZA E CENORIA
FILETES RUSOS
GU MENESTRA DE VERDURAS
FROITA

20

NON LECTIVO

21

ENTROIDO

22

NON LECTIVO

23 724 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 46 G.: 11

PATACAS Á RIOXANA
CROQUETAS DE XAMÓN
GU LEITUGA, MILLO E CENORIA
IOGUR

24 740 Kcal. P.: 9 HC.: 43 L.: 45 G.: 7

LENTELLAS CON ARROZ
TORTILLA FRANCESA
GU TOMATE E OLIVAS
FROITA

27 565 Kcal. P.: 14 HC.: 26 L.: 58 G.: 12


COCIDO COMPLETO
(PATACAS, REPOLO,
GARAVANZOS, COSTELA
E CHOURIZO)
FROITA

28 732 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 49 G.: 15

ARROZ MAR E MONTAÑA
(LURA E POLO)
CABALLA AO FORNO
GU PURÉ DE PATACA
FROITA

AQUI COCIÑASE
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 | 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