

## LUNS

## MARTES

## MIÉRCORES

## XOVES

## VENRES

1

**FESTIVO**

2

**NON LECTIVO**

3

751 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 8

**ARROZ CALDOSO  
POLO AO FORNO  
GU MENESTRA DE VERDURAS  
FROITA**

4

673 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 51 G.: 11

**CREMA DE ALLOS PORROS  
TORTILLA DE YORK  
GU ENSALADA MIXTA  
IOGUR DE SABOR**

5

615 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 43 G.: 17

**SOPA DE FIDEOS  
ALBONDIGAS XARDIÑEIRA  
FROITA**

8

583 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 44 G.: 7

**BRÓCOLI REFOGADO  
NUGGETS DE POLO  
FROITA**

9

613 Kcal. P.: 13 HC.: 31 L.: 54 G.: 11

**CREMA DE CABAZA  
TORTILLA DE PATACAS  
GU ENSALADA MIXTA  
IOGUR NATURAL**

10

885 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 42 G.: 9

**ARROZ CON VERDURAS DA HORTA  
FILETE DE ATÚN EMPANADO  
GU ENSALADA MIXTA  
XEADO VASITO COLECTIVIDADES  
XENERICO 70 ML**

11

637 Kcal. P.: 25 HC.: 40 L.: 32 G.: 11

**SOPA DE PASTA  
CARNE ASADA  
CON VERDURAS  
FROITA**

12

623 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 31 G.: 5

**POTAJE DE LENTELLAS  
FILETE DE PESCADA ROMANA  
FROITA**

15

744 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 38 G.: 10

**ENSALADA DE PASTA  
DADOS DE PORCO GUIRADOS  
PATACA COCIDA  
FROITA**

16

525 Kcal. P.: 26 HC.: 38 L.: 28 G.: 7

**ENSALADA CAMPERA  
RABAS DE LURA  
FROITA**

17

**FESTIVO**

18

584 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 47 G.: 8

**ARROZ TRES DELICIAS  
FILETE DE MERLUZA O FORNO  
ENSALADA TOMATE  
FROITA**

19

579 Kcal. P.: 27 HC.: 20 L.: 51 G.: 17

**VERDURA TRICOLOR (BROCOLI,  
CENORIA, PATACA)  
XAMONCITOS DE POLO AO  
FORNO  
IOGUR NATURAL**

22

580 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 50 G.: 16

**SOPA VERDURAS  
FILETES RUSOS  
GU ENSALADA MIXTA  
FROITA**

23

548 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 41 G.: 7

**ENSALADILLA OLIVIER (PATACA,  
CENORIA, XUDÍA VERDE, ATÚN, OVO  
E OLIVAS)  
PESCADA EN SALSAS VERDE  
CHÍCHAROS  
IOGUR**

24

1.022 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 44 G.: 10

**MACARRONS BOLOÑESA  
NUGGETS DE POLO  
TOMATE ALIÑADO E OLIVAS  
FROITA**

25

752 Kcal. P.: 20 HC.: 29 L.: 48 G.: 11

**LENTELLAS GUIRADAS  
OVOS RECHEOS  
XEADO VASITO COLECTIVIDADES  
XENERICO 70 ML**

26

625 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 26 G.: 5

**ARROZ CON TOMATE E  
CHAMPIÑONS  
FILETE DE BACALLAU O FORNO  
GU MENESTRA DE VERDURAS  
FROITA**

29

825 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 8

**ENSALADA DE PASTA  
POLO AO FORNO  
GU DADITOS DE PATACA GUIRADA  
IOGUR NATURAL**

30

570 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 45 G.: 9

**CREMA DE CENORIA E CABAZA  
FILETE DE PESCADA ROMANA  
FROITA**

31

763 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 40 G.: 12

**ARROZ CALDOSO  
Lombo de Porco ao Forno  
GU MENESTRA DE VERDURAS  
FROITA**

**Aquí cocíñase  
100% con  
ACEITE DE  
OLIVA**

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program 

**Skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

**Grow  
FOOD  
BANKS**

NOTAS: Lenda: Kcal.: Kiloocalorías (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.



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 NOSOS 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