

## LUNS

## MARTES

## MIÉRCORES

## XOVES

## VENRES

5

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

**LACITOS BOLOÑESA**  
**RABAS DE LURA**  
**GU LEITUGA, CEBOLA E TOMATE**  
**FROITA**

13

574 Kcal. P.: 20 HC.: 29 L.: 48 G.: 18

**CREMA DE VERDURAS**  
**ALBÓNDIGAS CON TOMATE**  
**GU ARROZ BRANCO**  
**FROITA**

20

524 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 43 G.: 10

**CALDO GALEGO**  
**EMPANADA DE ATÚN**  
**GU LEITUGA E TOMATE**  
**IOGUR NATURAL**

27

654 Kcal. P.: 12 HC.: 26 L.: 48 G.: 11

**COLIFLOR SALTEADA**  
**FILETE DE LOMBO**  
**GU TOMATE NATURAL E OLIVAS**  
**FROITA**

6

751 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 47 G.: 10

**POTAJE LENTELLAS**  
**CROQUETAS DE XAMÓN**  
**GU LEITUGA, TOMATE E CENORIA**  
**FROITA**

14

813 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 10

**PATACAS Á RIOXANA**  
**GALLO SANPEDRO Á ANDALUZA**  
**GU ENSALADA TOMATE E MILLO**  
**IOGUR**

21

768 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 45 G.: 8

**ESPAGUETIS BOLOÑESA**  
**TORTILLA DE YORK**  
**GU ENSALADA TOMATE E OLIVAS**  
**FROITA**

28

732 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 42 G.: 12

**ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS**  
**CABALLA AO FORNO**  
**GU PURÉ DE PATACAS**  
**FROITA**

1

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

**BROCOLI REFOGADO**  
**XAMONCITOS DE POLO AO FORNO**  
**GU LEITUGA E CENORIA RALLADA**  
**FROITA**

8

648 Kcal. P.: 23 HC.: 41 L.: 34 G.: 9

**ARROZ CON TOMATE**  
**CALDEIRADA DE RAPE**  
**GU PATACAS COCIDAS**  
**IOGUR NATURAL**

15

728 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 49 G.: 8

**MACARRÓNS CON TOMATE E ATÚN**  
**NUGUETS DE POLO**  
**GU LEITUGA, CEBOLA E TOMATE**  
**FROITA**

22

744 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 48 G.: 8

**SOPA PRIMAVERA**  
**RAGOUT DE TERNERA**  
**GU MENESTRA E PATACAS DADO**  
**FROITA**

29

632 Kcal. P.: 26 HC.: 15 L.: 39 G.: 10

**GARAVANZOS CON ESPINACAS**  
**FILETE DE POLO EMPANADO**  
**GU PATACAS FRITAS**  
**FROITA**

2

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

**CREMA DE CABAZA**  
**LOMBO AO FORNO**  
**GU PATACAS FRITAS**  
**IOGUR**

9

735 Kcal. P.: 25 HC.: 35 L.: 34 G.: 9

**XUDIAS VERDES REFOGADAS**  
**MILNESA DE POLO**  
**GU TOMATE NATURAL E CEBOLA**  
**FROITA**

16

641 Kcal. P.: 28 HC.: 42 L.: 30 G.: 8

**GUISO DE COSTELA**  
**CADRADOS BACALLAU**  
**GU TOMATE, MILLO E CENORIA**  
**FROITA**

23

749 Kcal. P.: 29 HC.: 18 L.: 45 G.: 9

**LENTELLAS CON VERDURAS**  
**TIRAS DE POLO**  
**GU LEITUGA, CENORIA E MILLO**  
**FROITA**

30

772 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 8

**LACITOS CON TOMATE Y QUESO**  
**OVOS RECHEOS DE ATÚN**  
**GU LEITUGA, CEBOLA E TOMATE**  
**FROITA**

3

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

**ESPAGUETIS CON ATÚN**  
**CADRADOS BACALLAU**  
**GU TOMATE E OLIVAS**  
**FROITA**

10

505 Kcal. P.: 26 HC.: 44 L.: 28 G.: 7

**SOPA DE LETRAS**  
**OVOS RECHEOS DE ATÚN**  
**GU LEITUGA, TOMATE E MILLO**  
**FROITA**

17

552 Kcal. P.: 26 HC.: 32 L.: 37 G.: 8

**FABAS BRANCAS ESTOFADAS**  
**TORTILLA DE QUESO**  
**GU LEITUGA, TOMATE E CENORIA**  
**FROITA**

24

614 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 38 G.: 9

**ARROZ TRES DELICIAS**  
**PESCADA Á ROMANA**  
**GU PATACA COCIDA**  
**FROITA**

31

532 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 39 G.: 9

**CREMA DE CABAZA E CENORIA**  
**ATÚN EMPANADO**  
**GU LEITUGA, TOMATE E MILLO**  
**IOGUR**

**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.: Kilo-calorías (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