

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

**FESTIVO**

2

711 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 22 G.: 6

LENTELLAS CON ARROZ  
POLO EMPANADO  
GU LEITUGA, CEBOLA E TOMATE  
IOGUR NATURAL

3

904 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 42 G.: 7

MACARRÓNS BOLOÑESA  
CADRADOS DE BACALLAU  
GU LEITUGA, TOMATE E MILLO  
FROITA

4

713 Kcal. P.: 16 HC.: 58 L.: 21 G.: 3

CALDO GALLEGO  
OVOS FRITOS CON PATACAS  
FROITA

7

659 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 42 G.: 6

SOPA DE LETRAS  
ALBONDIGAS XARDIÑEIRA  
FROITA

8

663 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 29 G.: 6

XUDIAS VERDES REFOGADAS  
FLAMENQUINES  
GU ENSALADA DE LEITUGA,  
TOMATE E CENORIA  
IOGUR

9

775 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 17

CREMA DE CABAZA  
FILETE DE PESCADA ROMANA  
CON PATACAS COCIDAS  
FROITA

10

706 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 41 G.: 11

ARROZ CON VERDURAS  
DA HORTA E LURAS  
NUGUETS DE POLO  
GU LEITUGA, TOMATE E OLIVAS  
FROITA

11

518 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 37 G.: 13

ESPIRALES CON TOMATE E QUEIXO  
OVOS RECHEOS DE ATÚN  
GU MENESTRA DE VERDURAS  
FROITA

14

540 Kcal. P.: 27 HC.: 29 L.: 41 G.: 11

LENTELLAS ESTOFADAS  
EMPANADA DE ZORZA  
FROITA

15

607 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 26 G.: 5

SOPA MINISTRONE  
TORTILLA DE PATACAS  
GU TOMATE E OLIVAS  
FROITA

16

883 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 45 G.: 13

MACARRÓNS CON TOMATE  
ATÚN EMPANADO  
GU ENSALADA DE LEITUGA,  
TOMATE E MILLO  
FROITA

17

661 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 49 G.: 8

POTAXE DE GARAVANZOS  
LOMO AS FINAS HERBAS  
GU ENSALADA DE LEITUGA,  
TOMATE ECENORIA RALLADA  
IOGUR

18

776 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 37 G.: 9

VERDURA TRICOLOR  
RAPE EN SALSA  
GU ARROZ BRANCO  
FROITA

21

772 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 13

ARROZ TRES DELICIAS  
GALLO SAMPEDO Á ANDALUZA  
GU PURÉ DE PATACAS  
IOGUR NATURAL

22

618 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 48 G.: 11

ESPAGUETIS CON TOMATE E ATÚN  
RABAS DE LURA  
GU LEITUGA, TOMATE E PEMENTO  
FROITA

23

836 Kcal. P.: 24 HC.: 40 L.: 33 G.: 7

FEIXÓNS ESTOFADOS  
TORTILLA DE YORK  
GU TOMATE, CEBOLA E MILLO  
FROITA

24

588 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 22 G.: 3

XUDIAS VERDES SALTEADAS  
CON CHOURIZO  
LOMBO EMPANADO  
GU LEITUGA, TOMATE E OLIVAS  
FROITA

25

706 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 44 G.: 15

CREMA DE CENORIA  
XAMONCITOS DE POLO ASADOS  
CON PATACAS AO FORNO  
FROITA

28

535 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 47 G.: 9

BRÓCOLI REFOGADO  
RAGOUT ESTOFADO  
GU ARROZ BRANCO  
FROITA

29

545 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 38 G.: 13

LENTELLAS CON CHOURIZO  
CROQUETAS DE XAMÓN  
GU ENSALADA DE LEITUGA E  
CENORIA RALLADA  
FROITA

30

657 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 42 G.: 9

SOPA DE FIDEOS  
FILETE DE CABALLA  
GU PURÉ DE PATACAS  
FROITA

Aquí cocíñase  
100% con  
ACEITE DE  
OLIVA

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

STOP FOOD WASTE  
Program

En Colaboración  
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