

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

1

2

3

FESTIVO

669 Kcal. P.: 28 HC.: 27 L.: 43 G.: 11
CREMA DE CABACIÑA
XAMONCITOS DE POLO AO FORNO
FROITA

590 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 31 G.: 8
PAELLA MIXTA
PEIXE AO FORNO
FROITA

6

817 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 46 G.: 15
ARROZ TRES DELICIAS
LOMBO DE PORCO AO FORNO
TOMATE ADEREZADO
FROITA

7

689 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 39 G.: 6
MACARRONS BOLOÑESA
RABAS DE LURA
FROITA

8

536 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 27 G.: 7
SOPA DE FIDEOS
SALTEADO DE POLO CON VERDURAS
E PATACAS DADO
FROITA

9

755 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 43 G.: 9
LENTELLAS ESTOFADAS
OVOS RECHEOS
GU ENSALADA MIXTA
FROITA

10

560 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 8
VERDURA TRES COLORES
(XUDI A VERDE, CENORIA E PATACA)
FILETE DE PESCADA ROMANA
IOGUR NATURAL

13

722 Kcal. P.: 25 HC.: 35 L.: 36 G.: 10
POTAJE DE GARBANZOS
CONTRAMUSLO DE POLO ASADO
AO LIMON
FROITA

14

510 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 26 G.: 6
XUDIAS REHOGADAS
FILETE DE MERLUZA A ANDALUZA
NATILLAS

15

898 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 41 G.: 12
ARROZ CON TOMATE
CABEZA DE LOMBO EN
SALSA CON MENESTRA
FROITA

16

646 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 52 G.: 10
CREMA DE VERDURAS
NUGUETS DE POLO
TOMATE, OLIVAS E CEBOLA
FROITA

17

642 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 41 G.: 16
ESPAGUETIS CON ATÚN
TORTILLA DE PATACAS
GU ENSALADA MIXTA
FROITA

20

709 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 40 G.: 9
POTAJE DE LENTELLAS
FILETE DE PESCADA ROMANA
GU ENSALADA MIXTA
IOGUR DE SABOR

21

773 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 35 G.: 10
MACARRONS CON QUEIXO
TORTILLA DE YORK
FROITA

22

472 Kcal. P.: 24 HC.: 46 L.: 27 G.: 9
SOPA MARAVILLA
ALBONDIGAS CON
ARROZ BRANCO
FROITA

23

758 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 44 G.: 15
BRÓCOLI REHOGADO
CARNE ASADA CON
PATACAS FRITAS
FROITA

24

476 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 46 G.: 13
GUISO DE COSTELA
CADRADOS DE BACALLAU
FROITA

27

756 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 11
ESPAGUETIS GRATINADOS
OVOS RECHEOS
GU ENSALADA MIXTA
FROITA

28

587 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 42 G.: 10
FEIXÓN PINTAS ESTOFADAS
GALO SAN PEDRO
GU ENSALADA MIXTA
FROITA

29

504 Kcal. P.: 23 HC.: 41 L.: 34 G.: 10
CREMA DE CABACIÑA
XAMONCITOS DE POLO AO
FORNO PATACAS PANADEIRAS
FROITA

30

815 Kcal. P.: 23 HC.: 27 L.: 48 G.: 11
PATACAS Á RIOXANA
DADOS DE PORCO
GUISADOS CON MENESTRA
IOGUR NATURAL

AQUI COCIÑASE
100% CON
ACEITE DE
OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

ICONVIÉRTETE
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