

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

□

8

419 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 34 G.: 8

CREMA DE CHÍCHAROS CON  
PICATOSTES  
ENSALADA DE POLO, LEITUGA,  
REMOLACHA E MAZÁ  
IOGUR NATURAL

9

535 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 37 G.: 6

TOSTA DE ESCALIBADA  
SALMÓN Á PRANCHA  
PATACAS COCIDAS  
FROITA

12

779 Kcal. P.: 25 HC.: 26 L.: 47 G.: 12

ENSALADA (TOMATE, LEITUGA,  
CEBOLA, QUEIXO FRESCO E OLIVAS)  
POLO AO FORNO  
ARROZ E VERDURAS  
FROITA

13

531 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 11

SALPICÓN (SALMÓN, MEXILLÓNS E  
PATACAS)  
TORTILLA DE ESPINACAS E  
CHAMPIÑÓNS  
IOGUR NATURAL

14

414 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 25 G.: 6

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA  
LASAÑA DE CARNE (TENREIRA-PORCO)  
Á BOLOGNEZA  
FROITA

15

478 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 27 G.: 4

PISTO DE VERDURAS  
PESCADA CON PATACAS E TOMATE  
AO FORNO  
FROITA

16

589 Kcal. P.: 14 HC.: 65 L.: 16 G.: 2

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
ENSALADA DE GARAVANZOS,  
SARDIÑA E ARROZ  
FROITA

19

627 Kcal. P.: 20 HC.: 26 L.: 51 G.: 8

ENSALADILLA RUSA  
SALMÓN Á PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE  
FROITA

20

694 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 44 G.: 11

BRÓCOLI AO ALLO  
TERNERA ASADA  
ARROZ E VERDURAS  
FROITA

21

542 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 49 G.: 8

ENSALADA DE PASTA DE CORES  
PESCADA A ROMANA  
ENSALADA (REMOLACHA, MILLO,  
CENORIA E CEBOLA)  
FROITA

22

658 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 43 G.: 9

OVOS RECHEOS DE BONITO  
ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E  
QUEIXO FRESCO  
FROITA

23

572 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 12

CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS E  
PATACAS  
COELLO ASADO  
TALLARINES AO ALLO  
IOGUR NATURAL

26

585 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 27 G.: 4

ENSALADA DE TOMATE E MEXILLÓNS  
FIDEUA DE POLO CON VERDURAS  
FROITA

27

542 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 28 G.: 4

CREMA DE VERDURAS  
BACALLAU O FORNO  
ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIA  
FROITA

28

497 Kcal. P.: 24 HC.: 47 L.: 24 G.: 7

MELON CON XAMON  
LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACAS  
E VERDURAS  
IOGUR NATURAL

29

543 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 37 G.: 6

XUDÍAS VERDES CON SALSA DE  
TOMATE  
PALOMETA E PATACAS A FORNO  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E  
CEBOLA  
FROITA

30

612 Kcal. P.: 6 HC.: 48 L.: 43 G.: 9

EMPANADILLAS DE ATÚN AO FORNO  
CON ENSALADA (LEITUGA E MAZÁ)  
OVOS ESCALFADOS CON ARROZ,  
CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE  
FROITA

NOTAS: Lenda; Kcal.: Kilocalorías (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.

AQUI  
COCINASE  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

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

STOP FOOD WASTE  
Program

Be Curious  
Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

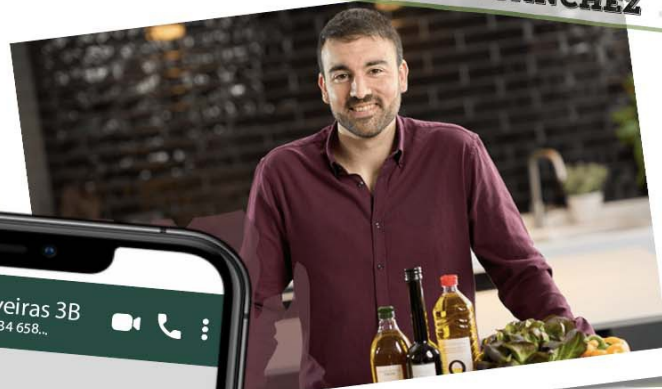
SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

AITOR SANCHEZ

# Aprende a comer san con Aitor Sánchez e Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA E COMPASS GROUP | SCOLAREST OFRÉCENCHE UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO E FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR OS TEUS HÁBITOS ALIMENTARIOS E MELLORAR A CALIDADE DE VIDA DE TODA A FAMILIA.



SE COMEMOS:	PODEMOS CEAR:
CEREAIS, FÉCULAS OU LEGUMES	HORTALIZAS CRÚAS OU LEGUMES COCIDOS
VERDURAS	CEREAIS OU FÉCULAS
CARNE	PEIXE OU OVO
PESCADO	CARNE MAGRA OU OVO
OVO	PESCADO OU CARNE MAGRA
FROITA	LÁCTEOS OU FROITA
LÁCTEOS	FROITA

Notas: