

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

8 697 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 37 G.: 8

ARROZ CON VERDURAS GRATINADO  
TORTILLA DE CABACIÑA  
LEITUGA E TOMATE  
FROITA

9 668 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 35 G.: 10

CALDO GALLEGO  
POLO AO CHILINDRÓN  
VERDURAS SALTEADAS  
FROITA

10 683 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 6

MACARRONES (INTEGRAL) CON  
VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA A GALLEGA  
LEITUGA E CEBOLA  
CARNAVAL DE FRUTAS

11 700 Kcal. P.: 18 HC.: 29 L.: 52 G.: 20

**XORNADA GASTRONÓMICA  
FRANCESA**  
SOPA DE CEBOLAS  
BOURGUIGNON DE MAGRO DE PORCO  
CON CHAMPIÑÓNS  
FROITA

12 691 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 31 G.: 8

CREMA DE COLIFLOR  
GARAVANZOS CON VERDURAS,  
COUS- COUS E OVO  
IOGUR

15 685 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 9

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
POLO O ROMEIRO  
PATACA ASADA  
FROITA

16 698 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 38 G.: 12

LENTELLAS Á XARDINEIRA  
DADOS DE PORCO GUISADOS  
ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E  
CENORIA RALLADA  
FROITA

17 651 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 27 G.: 5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE ABADEXO EN SALSAS  
LEITUGA  
FROITA

18 638 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 55 G.: 11

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI,  
XUDIAVERDE E CENORIA)  
TORTILLA DE PATACAS  
LEITUGA E TOMATE  
IOGUR NATURAL

19 751 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 38 G.: 7

CREMA DE PORRO, CEBOLA Y  
PATACA  
GARAVANZOS CON SALSAS  
BOLOÑESA VEXETAL E LEGUMBRETA  
FROITA

22 687 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 44 G.: 14

PATACAS ESTOFADAS CON  
VERDURAS  
ALBONDIGAS EN SALSAS  
ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E  
CENORIA RALLADA  
FROITA

23 646 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 38 G.: 8

SOPA MINISTRONE  
POLO ASADO A LA PROVENZAL  
PATACAS FRITAS  
FROITA

24 700 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 8

CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ  
CALDOSO)  
CABALA CON PISTO DE PEMENTOS,  
CEBOLA, CABACIÑA E TOMATE  
FROITA

25 647 Kcal. P.: 14 HC.: 24 L.: 60 G.: 14

BROCOLI CON BACON  
TORTILLA DE PATACAS  
LEITUGA E TOMATE  
IOGUR NATURAL

26 666 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 23 G.: 5

CREMA DE CENORIAS E ALLOS  
PORROS  
CODITOS CON GARAVANZOS  
SALTEADOS E SALSAS DE CABAZA AO  
PARMESANO  
FROITA

29 698 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 49 G.: 13

PISTO  
ZORZA DE PORCO  
ARROZ INTEGRAL  
FROITA

30 671 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 39 G.: 8

FEIXÓN BRANCAS GUISADAS CON  
CENORIA  
TORTILLA DE ATUN  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

31 614 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 27 G.: 8

CREMA DE VERDURAS (XUDÍA VERDE,  
PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS)  
COCIDO GALLEGO (GARAVANZOS,  
CHOURIZO, PATACA E REPOLO)  
IOGUR NATURAL

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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



## Que ceamos hoxe?

Luns	Martes	Miércoles	Xoves	Venres
8	9	10	11	12
CREMA DE VERDURAS COELLO AO ALLO ENSALADA VERDE IOGUR	PATACAS GUIADAS CON CENORIAS SALMON O FORNO SOBRE LECHO DE ESPINACAS GU ESPARRAGUIFERAS	CHÍCHAROS CON XAMÓN OVOS REVOLTOS CON COGOMELOS E CHAMPIÑÓN ENSALADA VERDE	<b>XORNADA GASTRONÓMICA FRANCESA</b> CABACIÑA RECHEO DE QUINOA E GRATINADO FILETE DE POLO A	PATACAS ALIÑADAS HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA LEITUGA E TOMATE FROITA
15	16	17	18	19
BRÓCOLI CON ALLO PORRO OVO REVOLTO CON VERDURAS SALTEADAS ENSALADA VERDE	MACARRONS CON VERDURAS XAMONCITOS DE POLO O ALLO BERENXENAS ASADAS	SALTEADO DE CABAZA Y CENORIA CON SESAMO E ACEITE DE OLIVA MAGRA DE PORCO O FORNO NO SEU XUGO	ACELGAS REFOGADAS CHILI DE FABA VERMELLA E LEGUMBRETA CON ARROZ BLANCO GU CENORIA RALLADA	ESPINACAS CON CENORIA TORTILLA FRANCESA CON XAMÓN COCIDO GU TOMATE NATURAL PORCIONES
22	23	24	25	26
CREMA DE CABACIÑA OVOS Á PRANCHA PISTO MANCHEGO IOGUR	XUDIAS VERDES O NATURAL FILETE DE MERLUZA A PRANCHA GU LEITUGA, TOMATE Y COCOMBO	CHICHAROS CON CENORIA POLO ASADO CENORIA CON ENDRO IOGUR	SOPA DE VERDURAS FILETE DE PAVO A PRANCHA GU PURE DE COLIFLOR E ACEITE DE OLIVA	MACARRONES CON BOLONESA VEJETAL DE LEGUMBRETA OVOS REVOLTOS CON XAMON TOMATE CHEBBY
29	30	31		
SOPA DE ESTRELAS BURRITOS VEGETARIANOS ENSALADA VERDE IOGUR	ALCACHOFAS CON XAMON PECHUGA DE POLO EMPANADA GU CENORIA RALLADA	ARROZ BRANCO CON CHAMPIÑONS LONBO DE PORCO AO FORNO GU PEPINO FROITA		

# Scolarest

Unha experiencia **gastronómica**,

**SAUDABLE, SEGURO E SOSTIBLE**



Experiencias  
gastronómicas e  
saudables  
para todas as idades.



Creamos espazos  
de aprendizaxe, de  
relación e de convivencia.



Velamos pola  
seguridade dos  
nossos comensais.



Coidamos do planeta.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



## Tempada

## OUTONO - INVERNO

Utiliza os produtos de tempada  
para a elaboración das ceas.

## FROITAS

Pera  
Plátano  
Mazá  
Laranxa

Kiwi  
Mandarina  
Aguacate  
Melón

Uva  
Fresa  
Granada

## VERDURAS

Cabaza  
Remolacha  
Espinacas  
Cebola  
branca  
Cebola  
vermella  
Porro

Allo fresco  
Col  
lombarda  
Coles de  
Bruxelas  
Coliflor  
Brócoli

Escarola  
Apio  
Cenoria  
Ollos  
Leitugas  
Acelgas  
Patacas

## PEIXES

Bonito  
do norte  
Xarda  
Dourada  
Palometa

Atún  
xudeu liso  
Cherna  
Robaliza  
Peixe  
espada

Salmón  
Sepia  
Troita

NOTAS:

Síguenos en redes para saber  
máis sobre os nosos proxectos:

in



@

