

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

□

1

649 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

ESPAGUETIS SALTEADOS CON CABACIÑA  
MEDALLÓN DE SALMÓN E CABAZA A FORNO  
TOMATE EN DADOS  
FROITA

2

659 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 8

ARROZ CON CEBOLA, ALLO, LOUREIRO E TOMATE NAURAL  
POLO ASADO  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

5

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

ARROZ CON VERDURAS GRATINADO  
TORTILLA DE CABACIÑA  
LEITUGA E TOMATE  
FROITA

6

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

CALDO GALLEGO  
POLO AO CHILINDRÓN  
VERDURAS SALTEADAS  
FROITA

7

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

8

612 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 39 G.: 14

MENÚ ESPECIAL DE ENTROIDO  
SOPA DE AVE CON PASTA  
FILETE DE PORCO EN DISFRACE DE PIZZA  
PATACA PANADERA  
FROITA

9

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

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

12

NON LECTIVO

13

NON LECTIVO

14

NON LECTIVO

15

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

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

16

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

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

19

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

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

20

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

SOPA MINISTRONE  
POLO ASADO A LA PROVENZAL  
PATACAS FRITAS  
FROITA

21

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

22

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

BROCOLI CON BACON  
TORTILLA DE PATACAS  
LEITUGA E TOMATE  
IOGUR NATURAL

23

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

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

26

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

PISTO  
ZORZA DE PORCO  
ARROZ INTEGRAL  
FROITA

27

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

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

28

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

29

649 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

ESPAGUETIS SALTEADOS CON CABACIÑA  
MEDALLÓN DE SALMÓN E CABAZA A FORNO  
TOMATE EN DADOS  
FROITA

□

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



## Que ceamos hoxe?

Luns	Martes	Miércoles	Xoves	Venres
			1	2
			PATACAS GUIADAS CON CENORIAS LENTELLAS ESTOFADAS PEMENTOS VERMELLOS IOGUR	CREMA DE PORROS E CABACIÑA TORTILLA DE CHAMPIÑONS TOMATE EN DADOS
5	6	7	8	9
CREMA DE VERDURAS COELLO AO ALLO ENSALADA VERDE IOGUR	PATACAS GUIADAS CON CENORIAS SALMON O FORNO GU ESPARRAGUEIRAS CON ACEITE DE OLIVA	CHÍCHAROS CON XAMÓN OVOS REVOLTOS CON COGOMELOS E CHAMPIÑÓN ENSALADA VERDE	<b>MENÚ ESPECIAL DE ENTROIDO</b> CABACIÑA RECHEO DE QUINOA E GRATINADO FILETE DE POLO A PRANCHA	PATACAS ALIADAS HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA LEITUGA E TOMATE FROITA
12	13	14	15	16
<b>NON LECTIVO</b>	<b>NON LECTIVO</b>	<b>NON LECTIVO</b>	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 PORCIÓNS
19	20	21	22	23
CREMA DE CABACIÑA OVOS Á PRANCHA PISTO MANCHEGO IOGUR	XUDIAS VERDES O NATURAL FILETE DE MERLUZA A PRANCHA GU LEITUGA, TOMATE Y COGOMBO	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 BOLOÑESA VEXETAL DE LEGUMBRETA OVOS REVOLTOS CON XAMÓN TOMATE CHEBBY
26	27	28	29	
SOPA DE ESTRELAS BURRITOS VEGETARIANOS ENSALADA VERDE IOGUR	ALCACHOFAS CON XAMÓN PECHUGA DE POLO EMPANADA GU CENORIA RALLADA	ARROZ BRANCO CON CHAMPIÑONS LOMBO DE PORCO AO FORNO GU PEPINO FROITA	PATACAS GUIADAS CON CENORIAS LENTELLAS ESTOFADAS PEMENTOS VERMELLOS IOGUR	

# 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 nosos 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



@

