

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

□

□

1 659 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 8

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

4 697 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 37 G.: 8

ARROZ CON VERDURAS GRATINADO
TORTILLA DE CABACIÑA
LEITUGA E TOMATE
FROITA

5 668 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 35 G.: 10

CALDO GALLEGO
POLO AO CHILINDRÓN
VERDURAS SALTEADAS
FROITA

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

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

7 650 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 37 G.: 10

SOPA DE AVE CON PASTA
MAGRO ADOBADO
PATACA PANADERA
FROITA

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

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

11 685 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 9

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
POLO O ROMEIRO
PATACA ASADA
FROITA

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

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

13 651 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 27 G.: 5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEXO EN SALS
LEITUGA
FROITA

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

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

15 751 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 38 G.: 7

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

18 687 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 44 G.: 14

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

19 625 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 38 G.: 8

SOPA MINISTRONE
POLO ASADO A LA PROVENZAL
PATACAS FRITAS
FROITA

20 701 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 8

RECETA FISH REVOLUTION
CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ
CALDO)
CABALA MARINADA EN SOIA E
LARANXA
GU TOMATE FORNO
FROITA

21 647 Kcal. P.: 14 HC.: 24 L.: 60 G.: 14

BROCOLI CON BACON
TORTILLA DE PATACAS
LEITUGA E TOMATE
IOGUR NATURAL

22 666 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 23 G.: 5

CREMA DE CENORIAS E ALLOS
PORROS
CODITOS CON GARAVANZOS
SALTEADOS E SALS DE CABAZA AO
PARMESANO
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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Que ceamos hoxe?

Luns	Martes	Miércoles	Xoves	Venres
				1
				CREMA DE PORRÓS E CABACIÑA TORTILLA DE CHAMPIÑONS TOMATE EN DADOS
4	5	6	7	8
CREMA DE VERDURAS COELHO AO ALLO ENSALADA VERDE IOGUR	PATACAS GUIADAS CON CENORIAS SALMÓN AO FORNO CON SALSA DE VERDURAS E KETCHUP GU ESPARRAGUIFIRAS	CHÍCHAROS CON XAMÓN OVOS REVOLTOS CON COGOMELOS E CHAMPIÑÓN ENSALADA VERDE	CABACIÑA RECHEO DE QUINOA E GRATINADO FILETE DE POLO A PRANCHA GU BONIATO EN PURE	PATACAS ALIÑADAS HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA LEITUGA E TOMATE FROITA
11	12	13	14	15
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
18	19	20	21	22
CREMA DE CABACIÑA OVOS Á PRANCHA PISTO MANCHEGO IOGUR	XUDÍAS VERDES O NATURAL FILETE DE MERLUZA A PRANCHA GU LEITUGA, TOMATE Y COGOMBO	RECEITA FISH REVOLUTION CHICHAROS CON CENORIA POLO ASADO CENORIA CON ENDRO	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 COGOMELOS E CHAMPIÑÓN

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



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:

