

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

NON LECTIVO

2

610 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 38 G.: 7

LENTELLAS CON VERDURA (CEBOLA E PEMENTO)  
TORTILLA FRANCESA  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

3

608 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 33 G.: 7

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR (TOMATE, MILLO E ATUN)  
PESCADA AO FORNO O ESTILO CAJUN  
BERENXENAS ASADAS  
IOGUR NATURAL

4

600 Kcal. P.: 11 HC.: 65 L.: 20 G.: 3

CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS  
ARROZ CALDOSO CON LURAS  
FROITA

5

645 Kcal. P.: 9 HC.: 41 L.: 46 G.: 7

PANACHE DE CHICHAROS, CENORIA E XUDIA VERDE  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLO  
TOMATE E MILLO  
FROITA

8

669 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 13

PISTO  
ZORZA DE PORCO  
ARROZ INTEGRAL  
FROITA

9

687 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE ATUN  
LEITUGA E TOMATE  
FROITA

10

602 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 31 G.: 9

CREMA DE VERDURAS  
COCIDO GALLEGO (GARAVANZOS, CHOURIZO, PATACA E REPOLO)  
IOGUR NATURAL

11

708 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 6

ESPAGUETIS SALTEADOS CON CABACIÑA  
SALMON O FORNO  
LEITUGA E COGOMBRO  
FROITA

12

653 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 35 G.: 8

FEIXÓN BRANCAS GUIADAS CON CENORIA  
POLO ASADO  
CHAMPIÑONS  
FROITA

15

702 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 39 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS( CON CHICHAROS, MILLO E CENORIA)  
TORTILLA DE CABACIÑA  
LEITUGA E CEBOLA  
FROITA

16

630 Kcal. P.: 16 HC.: 28 L.: 53 G.: 14

ENSALADILLA OLIVIER (PATACA, CENORIA, CHÍCHARO, XUDÍA VERDE, ATÚN , OVO, OLIVAS E MAIONESA)  
DADOS DE PORCO GUIADOS  
ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA RALLADA  
FROITA

17

573 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 35 G.: 6

SOPA DE CHOIVA CON GALIÑA, XAMÓN E HORTALIZAS  
XURELO CON ALLOS EN SALSA DE TOMATE  
LEITUGA E OLIVAS  
FROITA

18

584 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 9

**OCEANO PACÍFICO: HAWAII**  
ENSALADA HAWAIIANA (Leituga, pasta tricolor, millo e piña)  
ALOHA POKE DE POLO E QUINOA (ECOLÓXICO) CON TOMATE E CEBOLA  
IOGUR NATURAL

19

532 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

CREMA DE CABACIÑA E QUESITO  
LENTELLAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
FROITA

22

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

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

23

607 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

CREMA DE PORRO, CEBOLA Y PATACA  
GARAVANZOS CON SALSA DE QUEIXO E OUREGO  
FROITA

24

646 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 41 G.: 9

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
POLO ASADO CON ROMEIREFRESCO  
GU PATACA PANADERA CON PEMENTOS  
FROITA

25

634 Kcal. P.: 18 HC.: 61 L.: 19 G.: 3

ARROZ MEDITERRANEO CON PASAS E CENORIA  
FILETE DE ABADEXO EN SALSA  
GU CHICHAROS REHOGADOS  
FROITA

26

596 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 33 G.: 11

FEIXÓN BRANCAS ESTOFADAS  
FILETE DE MAZA DE PORCO O FORNO  
VERDURAS  
FROITA

29

584 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 43 G.: 12

XUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PEMENTO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS  
ARROZ INTEGRAL  
FROITA

30

610 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 38 G.: 7

LENTELLAS CON VERDURA (CEBOLA E PEMENTO)  
TORTILLA FRANCESA  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



NOTAS: Lenda: Kcal.: Kilocalorías ( Enerxía) / 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.

## Que ceamos hoxe?

Luns	Martes	Miércoles	Xoves	Venres
1	2	3	4	5
<b>NON LECTIVO</b>	BRÓCOLI CON ALLO PORRO ROTI DE PAVO ASADO CON CENORIA GU TOMATE NATURAL BOBONS	SOPA DE VERDURAS OVOS Á PRANCHA PISTO MANCHEGO FROITA	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, CENORIA, COLIFLOR) MAGRA DE PORCO O FORNO NO SEU XUGO FNSAIADA DE FEITUG	PATACAS GUIADAS CON CENORIAS TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO PEMENTOS VERMELLOS
8	9	10	11	12
MACARRONS CON VERDURAS ETOMATE SALMON O FORNO LEITUGA E TOMATE IOGUR	CABACIÑA RECHEO DE QUINOA FILETE DE PAVO A PRANCHA GU CENORIA RALLADA	BRÓCOLI REHOGADO FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ENSALADA VERDE FROITA	CHÍCHAROS CON XAMÓN CINTA DE LOMO A PRANCHA BERENXENAS ASADAS	CREMA DE CABACIÑA XURELO O FORNO PATACAS FRITAS IOGUR
15	16	17	18	19
ALCACHOFAS CON TOMATE FILETE DE POLOO ALLO GU LEITUGA E CENORIA RALLADA	ACELGAS CON PATACAS GUISADO DE COELLO CON VERDURA E TOMATE PEMENTOS VERMELLOS	MINISTRA DE VERDURAS FILETE DE TERNERA A PRANCHA BATATA ASADA IOGUR	<b>OCEANO PACÍFICO: HAWAII</b> PISTO DE CABACIÑA E BERENXENA FILETE DE BACALLAU O	ARROZ CON VERDURAS DA HORTA POLO ASADO GU PURE DE COLIFLOR E ACEITE DE OLIVA
22	23	24	25	26
ESPIRALES CON VERDURAS FILETE DE POLO O FORNO ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA	ASADO DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA O FORNO GU TOMATE E CENORIA	CHICHAROS ENCEBOLADOS OVOS ROTOS, PATACAS E COGOMELOS GU ENSALADA VERDE	PURE DE VERDURAS FILETE DE PAVO A PRANCHA CABACIÑA COCIDA IOGUR	COLIFLOR GRATINADA CON QUEIXO SALMON O FORNO SOBRE LECHO DE ESPINACAS GU ESPARRAGUIFIRAS
29	30			
CREMA DE CABACIÑA XAMONCITOS DE POLO ASADOS ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA	BRÓCOLI CON ALLO PORRO ROTI DE PAVO ASADO CON CENORIA GU TOMATE NATURAL BOBONS			

NOTAS:

# 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  
Patatas

## PEIXES

Bonito do norte  
Xarda  
Dourada  
Palometa

Atún xudeu liso  
Cherna  
Robaliza  
Peixe espada

Salmón  
Sepia  
Troita

