

## LUNS

## MARTES

## MÉRCORES

## XOVES

## VENRES

□

□

1

2

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

3

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

FESTIVO

CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS  
ARROZ CALDOSO CON LURAS  
FROITA

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

6

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

PISTO  
ZORZA DE PORCO  
ARROZ INTEGRAL  
FROITA

7

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

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

8

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

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

9

829 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 41 G.: 6

**RECEITA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETIS SALTEADOS CON  
CABACIÑA  
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS  
ATOMATADAS E ACEITE DE PEREXIL  
LEITUGA E COGOMBRO  
FROITA

10

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

FEIXÓN BRANCAS GUIADAS CON  
CENORIA  
POLO ASADO  
CHAMPIÑONS  
FROITA

13

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

14

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 GUISADOS  
ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E  
CENORIA RALLADA  
FROITA

15

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

16

631 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 11

ENSALADA HAWAIANA (Leituga, pasta  
tricolor, millo e piña)  
POLO ASADO  
ARROZ INTEGRAL  
IOGUR NATURAL

17

FESTIVO

20

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

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

21

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

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

22

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

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

23

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

24

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

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

27

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

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

28

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

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

29

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

30

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

CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS  
ARROZ CALDOSO CON LURAS  
FROITA

31

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



## Que ceamos hoxe?

Luns	Martes	Miércoles	Xoves	Venres
		1	2	3
		<b>FESTIVO</b>	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, CENORIA, COLIFLOR) MAGRA DE PORCO O FORNO NO SEU XUGO ENSAIADA DE IFIG	PATACAS GUIADAS CON CENORIAS TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO PEMENTOS VERMELLOS
6	7	8	9	10
MACARRONS CON VERDURAS ETOMATE SALMON O FORNO GU ESPARRAGUEIRAS CON ACEITE DE OLIVA	CABACIÑA RECHEO DE QUINOA <RECETA '75173' SIN TRADUCCIÓN - IDIOMA '529' CENTRO '207'>	BRÓCOLI REHOGADO FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ENSALADA VERDE FROITA	<b>RECETA FISH REVOLUTION</b> CHICHAROS CON XAMÓN CINTA DE LOMO A PRANCHA	CREMA DE VERDURAS FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATACAS FRITAS IOGUR
13	14	15	16	17
ALCACHOFAS CON TOMATE FILETE DE POLOO ALLO GU LEITUGA E CENORIA BAIADA	ACELGAS CON PATACAS GUISADO DE COELLO CON VERDURA E TOMATE PEMENTOS VERMELLOS	MINISTRA DE VERDURAS FILETE DE TERNERA A PRANCHA BATATA ASADA IOGUR	PISTO DE CABAZA, ACEITE DE OLIVA E ALBACACA FILETE DE BACALLAU O FORNO CABACIÑA COCIDA	<b>FESTIVO</b>
20	21	22	23	24
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 O FORNO IOGUR	COLIFLOR GRATINADA CON QUEIXO SALMON O FORNO SOBRE LECHO DE ESPINACAS GU ESPARRAGUEIRAS
27	28	29	30	31
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	SOPA DE VERDURAS OVOS Á PRANCHA PISTO MANCHEGO FROITA	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, CENORIA, COLIFLOR) MAGRA DE PORCO O FORNO NO SEU XUGO ENSAIADA DE IFIG	PATACAS GUIADAS CON CENORIAS TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO PEMENTOS VERMELLOS

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

