

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  
CALDOSO)  
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 calóricos teóricos 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 COELLO 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	<b>RECEITA FISH REVOLUTION</b> 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 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:

