

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

2

3

4

5

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

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

ARROZ CON VERDURAS GRATINADO
TORTILLA DE CABACIÑA
LEITUGA E TOMATE
FROITA

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

CALDO GALLEGO
POLO AO CHILINDRÓN
VERDURAS SALTEADAS
FROITA

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

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

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

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

NON LECTIVO

NON LECTIVO

NON LECTIVO

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

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

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

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

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

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

SOPA MINISTRONE
POLO ASADO A LA PROVENZAL
PATACAS FRITAS
FROITA

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

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

BROCOLI CON BACON
TORTILLA DE PATACAS
LEITUGA E TOMATE
IOGUR NATURAL

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

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

PISTO
ZORZA DE PORCO
ARROZ INTEGRAL
FROITA

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

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

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

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 GUISADAS CON CENORIAS LENTELLAS ESTOFADAS PEMENTOS VERMELLOS IOGUR	CREMA DE PORRÓS E CABACIÑA TORTILLA DE CHAMPIÑONS TOMATE EN DADOS
5	6	7	8	9
CREMA DE VERDURAS COELLO AO ALLO ENSALADA VERDE IOGUR	PATACAS GUISADAS CON CENORIAS SALMON O FORNO GU ESPARRAGUEIRAS CON ACEITE DE OLIVA	CHÍCHAROS CON XAMÓN OVOS REVOLTOS CON COGOMELOS E CHAMPIÑÓN ENSALADA VERDE	MENÚ ESPECIAL DE ENTROIDO CABACIÑA RECHEO DE QUINOA E GRATINADO FILETE DE POLO A PRANCHA	PATACAS ALIÑADAS HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA LEITUGA E TOMATE FROITA
12	13	14	15	16
NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	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
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 GUISADAS 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



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:

