

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

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

ARROZ CON VERDURAS GRATINADO
TORTILLA DE CABACIÑA
LEITUGA E TOMATE
FROITA

9 668 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 35 G.: 10

CALDO GALLEGO
POLO AO CHILINDRÓN
VERDURAS SALTEADAS
FROITA

10 683 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 6

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

11 700 Kcal. P.: 18 HC.: 29 L.: 52 G.: 20

**XORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA**
SOPA DE CEBOLAS
BOURGUIGNON DE MAGRO DE PORCO
CON CHAMPIÑÓNS
FROITA

12 691 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 31 G.: 8

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

15 685 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 9

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
POLO O ROMEIRO
PATACA ASADA
FROITA

16 698 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 38 G.: 12

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

17 651 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 27 G.: 5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEXO EN SALSAS
LEITUGA
FROITA

18 638 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 55 G.: 11

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

19 751 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 38 G.: 7

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

22 687 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 44 G.: 14

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

23 646 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 38 G.: 8

SOPA MINISTRONE
POLO ASADO A LA PROVENZAL
PATACAS FRITAS
FROITA

24 700 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 8

CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ
CALDOSO)
CABALA CON PISTO DE PEMENTOS,
CEBOLA, CABACIÑA E TOMATE
FROITA

25 647 Kcal. P.: 14 HC.: 24 L.: 60 G.: 14

BROCOLI CON BACON
TORTILLA DE PATACAS
LEITUGA E TOMATE
IOGUR NATURAL

26 666 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 23 G.: 5

CREMA DE CENORIAS E ALLOS
PORROS
CODITOS CON GARAVANZOS
SALTEADOS E SALSAS DE CABAZA AO
PARMESANO
FROITA

29 698 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 49 G.: 13

PISTO
ZORZA DE PORCO
ARROZ INTEGRAL
FROITA

30 671 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 39 G.: 8

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

31 614 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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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.

Que ceamos hoxe?

Luns	Martes	Miércoles	Xoves	Venres
8	9	10	11	12
CREMA DE VERDURAS COELLO AO ALLO ENSALADA VERDE IOGUR	PATACAS GUIADAS CON CENORIAS SALMON O FORNO SOBRE LECHO DE ESPINACAS GU ESPARRAGUIFERAS	CHÍCHAROS CON XAMÓN OVOS REVOLTOS CON COGOMELOS E CHAMPIÑÓN ENSALADA VERDE	XORNADA GASTRONÓMICA FRANCESA CABACIÑA RECHEO DE QUINOA E GRATINADO FILETE DE POLO A	PATACAS ALIÑADAS HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA LEITUGA E TOMATE FROITA
15	16	17	18	19
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
22	23	24	25	26
CREMA DE CABACIÑA OVOS Á PRANCHA PISTO MANCHEGO IOGUR	XUDIAS VERDES O NATURAL FILETE DE MERLUZA A PRANCHA GU LEITUGA, TOMATE Y COCOMBO	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 BOLONESA VEJETAL DE LEGUMBRETA OVOS REVOLTOS CON XAMON TOMATE CHEBBY
29	30	31		
SOPA DE ESTRELAS BURRITOS VEGETARIANOS ENSALADA VERDE IOGUR	ALCACHOFAS CON XAMON PECHUGA DE POLO EMPANADA GU CENORIA RALLADA	ARROZ BRANCO CON CHAMPIÑONS LONBO DE PORCO AO FORNO GU PEPINO FROITA		

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:

