

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIVO

2 600 Kcal. P.: 11 HC.: 65 L.: 20 G.: 3

CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS
ARROZ CALDOSO CON LURAS
FROITA

3 645 Kcal. P.: 9 HC.: 41 L.: 46 G.: 7

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

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

PISTO
ZORZA DE PORCO
ARROZ INTEGRAL
FROITA

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

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

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

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

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

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

FEIXÓN BRANCAS GUIADAS CON
CENORIA
POLO ASADO
CHAMPIÑONS
FROITA

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

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

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

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

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

FESTIVO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS
ARROZ CALDOSO CON LURAS
FROITA

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



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 calóricos teóricos calculados para nenos/ as de 6 a 9 anos.

Que ceamos hoxe?

Luns	Martes	Miércoles	Xoves	Venres
		1	2	3
		FESTIVO	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, CENORIA, COLIFLOR) MAGRA DE PORCO O FORNO NO SEU XUGO ENSALADA DE LEITUG	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	RECETA FISH REVOLUTION CHÍCHAROS CON XAMÓN CINTA DE LOMO A PRANCHA	CREMA DE VERDURAS FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATACAS FRITAS IYGUR
13	14	15	16	17
ALCACHOFAS CON TOMATE FILETE DE POLO ALLO GU LEITUGA E CENORIA BOLLADA	ACELGAS CON PATACAS GUISADO DE COELLO CON VERDURA E TOMATE PEMENTOS VERMELLOS	MINISTRA DE VERDURAS FILETE DE TERNERA A PRANCHA BATATA ASADA IYGUR	PISTO DE CABAZA, ACEITE DE OLIVA E ALBACACA FILETE DE BACALLAU O FORNO CABACIÑA COCIDA	FESTIVO
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 IYGUR	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 ENSALADA DE LEITUG	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



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

