

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

NON LECTIVO

2

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

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

3

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

4

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

CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS
ARROZ CALDOSO CON LURAS
FROITA

5

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

8

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

PISTO
ZORZA DE PORCO
ARROZ INTEGRAL
FROITA

9

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

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

10

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

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

11

708 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 6

ESPAGUETIS SALTEADOS CON CABACIÑA
SALMON O FORNO
LEITUGA E COGOMBRO
FROITA

12

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

FEIXÓN BRANCAS GUIADAS CON CENORIA
POLO ASADO
CHAMPIÑONS
FROITA

15

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

16

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 GUIADOS
ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA RALLADA
FROITA

17

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

18

584 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 9

OCEANO PACÍFICO: HAWAII
ENSALADA HAWAIANA (Leituga, pasta tricolor, millo e piña)
ALOHA POKE DE POLO E QUINOA (ECOLÓXICO) CON TOMATE E CEBOLA
IOGUR NATURAL

19

532 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

CREMA DE CABACIÑA E QUESITO
LENTELLAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
FROITA

22

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

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

23

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

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

24

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

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

25

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

26

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

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

29

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

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

30

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

LENTELLAS CON VERDURA (CEBOLA E PEMENTO)
TORTILLA FRANCESA
LEITUGA 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 calóricas teóricas calculados para nenos/ as de 6 a 9 anos.

Que ceamos hoxe?

Luns	Martes	Miércoles	Xoves	Venres
1	2	3	4	5
NON LECTIVO	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 FNSAIDA DE IFIG	PATACAS GUIADAS CON CENORIAS TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO PEMENTOS VERMELLOS
8	9	10	11	12
MACARRONS CON VERDURAS ETOMATE SALMON O FORNO LEITUGA E TOMATE IOGUR	CABACIÑA RECHEO DE QUINOA FILETE DE PAVO A PRANCHA GU CENORIA RALLADA	BRÓCOLI REHOGADO FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ENSALADA VERDE FROITA	CHÍCHAROS CON XAMÓN CINTA DE LOMO A PRANCHA BERENXENAS ASADAS	CREMA DE CABACIÑA XURELO O FORNO PATACAS FRITAS IOGUR
15	16	17	18	19
ALCACHOFAS CON TOMATE FILETE DE POLOO ALLO GU LEITUGA E CENORIA RALLADA	ACELGAS CON PATACAS GUISADO DE COELLO CON VERDURA E TOMATE PEMENTOS VERMELLOS	MINISTRA DE VERDURAS FILETE DE TERNERA A PRANCHA BATATA ASADA IOGUR	OCEANO PACÍFICO: HAWAII PISTO DE CABACIÑA E BERENXENA FILETE DE BACALLAU O	ARROZ CON VERDURAS DA HORTA POLO ASADO GU PURE DE COLIFLOR E ACEITE DE OLIVA
22	23	24	25	26
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 COCIDA IOGUR	COLIFLOR GRATINADA CON QUEIXO SALMON O FORNO SOBRE LECHO DE ESPINACAS GU ESPARRAGUIFIRAS
29	30			
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			

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

