

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1	2	3
		FESTIVO	600 Kcal. P.: 11 HC.: 65 L.: 20 G.: 3	645 Kcal. P.: 9 HC.: 41 L.: 46 G.: 7
			CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS ARROZ CALDOSO CON LURAS FROITA	PANACHE DE CHICHAROS, CENORIA E XUDIA VERDE CROQUETAS ARTESANAS DE POLO TOMATE E MILLO FROITA
6	7	8	9	10
669 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 13	687 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7	602 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 31 G.: 9	829 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 41 G.: 6	653 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 35 G.: 8
PISTO ZORZA DE PORCO ARROZ INTEGRAL FROITA	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE ATUN LEITUGA E TOMATE FROITA	CREMA DE VERDURAS COCIDO GALLEGO (GARAVANZOS, CHOURIZO, PATACA E REPOLO) IOGUR NATURAL	RECEITA FISH REVOLUTION ESPAGUETIS SALTEADOS CON CABACIÑA SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS E ACEITE DE PEREXIL LEITUGA E COGOMBRO FROITA	FEIXÓN BRANCAS GUIASADAS CON CENORIA POLO ASADO CHAMPIÑONS FROITA
13	14	15	16	17
702 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 39 G.: 7	630 Kcal. P.: 16 HC.: 28 L.: 53 G.: 14	573 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 35 G.: 6	631 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 11	FESTIVO
ARROZ TRES DELICIAS(CON CHICHAROS, MILLO E CENORIA) TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E CEBOLA FROITA	ENSALADILLA OLIVIER (PATACA, CENORIA, CHÍCHARO, XUDÍA VERDE, ATÚN , OVO, OLIVAS E MAIONESA) DADOS DE PORCO GUISADOS ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA RALLADA FROITA	SOPA DE CHOIVA CON GALIÑA, XAMÓN E HORTALIZAS XURELO CON ALLOS EN SALSA DE TOMATE LEITUGA E OLIVAS FROITA	ENSALADA HAWAIANA (Leituga, pasta tricolor, millo e piña) POLO ASADO ARROZ INTEGRAL IOGUR NATURAL	
20	21	22	23	24
638 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 55 G.: 11	607 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 34 G.: 7	646 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 41 G.: 9	634 Kcal. P.: 18 HC.: 61 L.: 19 G.: 3	596 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 33 G.: 11
VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, XUDIAVERDE E CENORIA) TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E TOMATE IOGUR NATURAL	CREMA DE PORRO, CEBOLA Y PATACA GARAVANZOS CON SALSA DE QUEIXO E OUREGO FROITA	SOPA DE VERDURAS CON PASTA POLO ASADO CON ROMEIFRESCO GU PATACA PANADERA CON PEMENTOS FROITA	ARROZ MEDITERRANEO CON PASAS E CENORIA FILETE DE ABADEXO EN SALSA GU CHICHAROS REHOGADOS FROITA	FEIXÓN BRANCAS ESTOFADAS FILETE DE MAZA DE PORCO O FORNO VERDURAS FROITA
27	28	29	30	31
584 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 43 G.: 12	610 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 38 G.: 7	608 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 33 G.: 7	600 Kcal. P.: 11 HC.: 65 L.: 20 G.: 3	645 Kcal. P.: 9 HC.: 41 L.: 46 G.: 7
XUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PEMENTO BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS ARROZ INTEGRAL FROITA	LENTELLAS CON VERDURA (CEBOLA E PEMENTO) TORTILLA FRANCESA LEITUGA E MILLO FROITA	ENSALADA DE PASTA TRICOLOR (TOMATE, MILLO E ATUN) PESCADA AO FORNO O ESTILO CAJUN BERENXENAS ASADAS IOGUR NATURAL	CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS ARROZ CALDOSO CON LURAS FROITA	PANACHE DE CHICHAROS, CENORIA E XUDIA VERDE CROQUETAS ARTESANAS DE POLO TOMATE E MILLO FROITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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 CHICHAROS 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 POLOO 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

