

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

11 611 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 38 G.: 7

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

12 608 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

ESPAGUETIS CON TOMATE  
PESCADA AO LIMÓN  
ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA RALLADA  
FROITA

13 647 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 38 G.: 8

COLIFLOR A LA GALLEGA  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
ARROZ INTEGRAL  
FROITA

16 714 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 9

ARROZ CON VERDURAS DA HORTA  
TORTILLA DE CABACIÑA  
LEITUGA E COGOMBRO  
IOGUR NATURAL

17 631 Kcal. P.: 25 HC.: 34 L.: 35 G.: 9

CALDO GALLEGO  
POLO AO CHILINDRÓN  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

18 752 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

MACARRONES (INTEGRAL) CON VERDURAS  
FILETE DE XURELO ENFARIÑADO  
LEITUGA E REMOLACHA  
FROITA

19 818 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 50 G.: 14

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
CABEZADA DE PORCO EN SALSA  
VERDURAS  
MAZÁ ASADA

20 642 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 24 G.: 4

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

23 638 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 13

XUDIAS VERDES CON PATACAS  
FILETE DE PORCO EN SALSA  
ARROZ INTEGRAL  
FROITA

24 671 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 35 G.: 8

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
POLO AO ALLO  
CABACIÑA O FORNO  
FROITA

25 687 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 37 G.: 6

FIDEOS A LA CAZOLA CON VERDURITAS  
SALMON O FORNO  
PISTO MANCHEGO  
FROITA

26 652 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 29 G.: 8

CREMA DE VERDURAS (XUDÍA VERDE, PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS)  
COCIDO GALLEGO (GARAVANZOS, CHOURIZO, PATACA E REPOLO)  
IOGUR NATURAL

27 631 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 37 G.: 7

XUDÍAS BRANCAS CON JULIANA DE VERDURA O CURRY  
TORTILLA DE ATUN  
ENSALADA DE LEITUGA,  
TOMATE, CENORIA E MILLO  
FROITA

30 671 Kcal. P.: 12 HC.: 30 L.: 55 G.: 11

BROCOLI CON BACON  
TORTILLA DE PATACAS  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

□

□

□

□

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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



## Que ceamos hoxe?

Luns	Martes	Miércoles	Xoves	Venres
		11	12	13
		ARROZ CON VERDURAS DA HORTA SALMON AO FORNO CON HERBAS E LIMON GU ESPARRAGUEIRAS CON ACEITE DE OLIVA	ALCACHOFAS CON XAMON FILETE DE POLO A PRANCHA LEITUGA E MILLO	QUINOA (ECOLÓXICO) CON VERDURAS FILETE DE PAVO A PRANCHA GU PURE DE COLIFLOR E ACEITE DE OLIVA
16	17	18	19	20
CABACIÑA RECHEO DE QUINOA E GRATINADO FILETE DE MAGRA A PRANCHA CHAMPIÑÓNS CON	PATACAS GUIADAS CON CENORIAS OVOS REVOLTOS CON COGOMELOS E CHAMPIÑÓN GU ENSALADA DE	CHICHAROS CON CENORIA POLO ASADO BERENXENAS ASADAS FROITA	ARROZ BRANCO CON CHAMPIÑÓNS FILETE DE MERLUZA EN SALSAS CON VERDURAS ENSALADA VERDE	SOPA DE VERDURAS CROQUETAS DE POLO GU ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CEBOLA E CENORIA
23	24	25	26	27
PISTO DE CABACIÑA E BERENXENA FILETE DE ABADE XO EN SALSAS GU ESPARRAGUEIRAS CON ACEITE DE	COLIFLOR GRATINADA CON QUEIXO HAMBURGUESA MIXTA O FORNO GU ENSALADA DE TOMATE E BERENXENA	GAZPACHO TORTILLA DE CABACIÑA GU TOMATE NATURAL PORCIONES	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, CENORIA, COLIFLOR) FILETE DE PAVO A PRANCHA CABACIÑA COCIDA	SOPA DE VERDURAS CABALA CON ALLOS EN SALSAS DE TOMATE GU XUDIAS VERDES E CENORIA CUBO
30				
MACARRONS CON VERDURAS E TOMATE FILETE DE ABADE XO AO FORNO GU MENESTRA DE VERDURAS				

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.



## Tempada

### PRIMAVERA - VERÁN



Utiliza os produtos de tempada para a elaboración das ceas.

### VERDURES Y HORTALISSES



### FROITAS



Acelgas  
Allo  
Alcachofas  
Berenxena  
Brócoli  
Cabaciña



Cebola  
Espárrago  
Espinacas  
Chicharos  
Fabas  
Xudía verde



Leituga  
Patata  
Cogombro  
Pemento  
Porro  
Tomate  
Cenoria

Albaricoque  
Bévera  
Cereixa  
Ameixa



Amorodo  
Figo  
Limón  
Pexego  
Melón

Nectarina  
Néspera  
Paraguaiño  
Pera  
Sandía

www.scolarest.es

