

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

□

1 645 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 40 G.: 9

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
POLO ASADO A LA PROVENZAL  
PATACA E CEBOLA  
FROITA

2 638 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ CALDOSO)  
FILETE DE ABADEXO EN SALS  
CENORIA EN RODAJAS  
IOGUR NATURAL

3 639 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 12

PATACAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
ALBONDIGAS CON CHAMPIÑONS  
FROITA

4 644 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 21 G.: 5

CREMA DE CENORIA E BONIATO CON SESAMO  
CODITOS CON GARAVANZOS  
SALTEADOS E SALS DE CABAZA AO PARMESANO  
FROITA

7 778 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 46 G.: 7

CREMA DE GARAVANZOS E CABAZA AO CURRY  
CROQUETAS DE POLO  
TOMATE NATURAL E ATUN  
FROITA

8 579 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 8

CHICHAROS REFOGADOS  
PATACAS GUIADAS CON POTÓN  
IOGUR NATURAL

9 611 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 38 G.: 7

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

10 608 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

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

11 647 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 38 G.: 8

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

14 714 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 9

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

15 631 Kcal. P.: 25 HC.: 34 L.: 35 G.: 9

CALDO GALLEGO  
POLO AO CHILINDRÓN  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

16 753 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

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

17 818 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 50 G.: 14

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

18 642 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 24 G.: 4

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

21 639 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 13

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

22 672 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 35 G.: 8

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

23 687 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 37 G.: 6

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

24 652 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

25 631 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

28 672 Kcal. P.: 12 HC.: 30 L.: 55 G.: 11

BROCOLI CON BACON  
TORTILLA DE PATACAS  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

29 645 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 40 G.: 9

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
POLO ASADO A LA PROVENZAL  
PATACA E CEBOLA  
FROITA

30 638 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ CALDOSO)  
FILETE DE ABADEXO EN SALS  
CENORIA EN RODAJAS  
IOGUR NATURAL

31  
NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





## Que ceamos hoxe?

Luns	Martes	Miércoles	Xoves	Venres
	1	2	3	4
	ALCACHOFAS CON TOMATE OVO REVOLTO CON VERDURAS SALTEADAS GU ENSALADA DE TOMATE E PEPINO	ASADO DE VERDURAS XAMONCITOS DE POLO ASADOS GU PURE DE MAZÁ IOGUR	SOPA DE VERDURAS COELLO GUISADO CON PISTO DE VERDURAS ENSALADA VERDE	PATACAS GUISADAS CON VERDURAS OVOS COCIDOS GU MENESTRA DE VERDURAS
7	8	9	10	11
BRÓCOLI CON ALLO PORRO TORTILLA FRANCESA GU ENSALADA DE TOMATE E PEPINO	ESPINACAS CON CENORIA XAMONCITOS DE POLO ASADOS BERENXENAS ASADAS	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
14	15	16	17	18
CABACIÑA RECHEO DE QUINOA E GRATINADO FILETE DE MAGRA A PRANCHA CHAMPIÑÓNS CON	PATACAS GUISADAS 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 SALSA CON VERDURAS ENSALADA VERDE	SOPA DE VERDURAS CROQUETAS DE POLO GU ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CEBOLA E CENORIA
21	22	23	24	25
PISTO DE CABACIÑA E BERENXENA FILETE DE ABADE XO EN SALSA GU ESPARRAGUEIRAS CON ACIFIT DE	COLIFLOR GRATINADA CON QUEIXO HAMBURGUESA MIXTA O FORNO GU ENSALADA DE TOMATE E PEPINO	GAZPACHO TORTILLA DE CABACIÑA GU TOMATE NATURAL PORCIONS IOGUR	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, CENORIA, COLIFLOR) FILETE DE PAVO A PRANCHA CABACIÑA COCIDA	SOPA DE VERDURAS CABALA CON ALLOS EN SALSA DE TOMATE GU XUDIAS VERDES E CENORIA CUBO
28	29	30	31	
MACARRONS CON VERDURAS ETOMATE FILETE DE ABADE XO AO FORNO GU MENESTRA DE VERDURAS	ALCACHOFAS CON TOMATE OVO REVOLTO CON VERDURAS SALTEADAS GU ENSALADA DE TOMATE E PEPINO	ASADO DE VERDURAS XAMONCITOS DE POLO ASADOS GU PURE DE MAZÁ IOGUR	<b>NO LECTIVO</b>	

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  
Pataca  
Cogombro  
Pemento  
Porro  
Tomate  
Cenoria

Albaricoque  
Bévera  
Cereixa  
Ameixa



Amorodo  
Figo  
Limón  
Pexego  
Melón

Nectarina  
Néspera  
Paraguaió  
Pera  
Sandía

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

