

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

2 778 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 46 G.: 7

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

3 579 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 8

CHICHAROS REFOGADOS
PATACAS GUIADAS CON POTÓN
IOGUR NATURAL

4 611 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 38 G.: 7

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

5 608 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

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

6

FESTIVO

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

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

10 631 Kcal. P.: 25 HC.: 34 L.: 35 G.: 9

CALDO GALLEGO
POLO AO CHILINDRÓN
LEITUGA E MILLO
FROITA

11 753 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

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

12 818 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 50 G.: 14

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

13 642 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 24 G.: 4

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

16 639 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 13

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

17 672 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 35 G.: 8

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

18 687 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 37 G.: 6

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

19 652 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

20 631 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

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
2	3	4	5	6
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	FESTIVO
9	10	11	12	13
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
16	17	18	19	20
PISTO DE CABACIÑA E BERENXENA FILETE DE ABADEJO EN SALSAS GU ESPARRAGUEIRAS CON ACEITE DE	COLIFLOR GRATINADA CON QUEIXO HAMBURGUESA MIXTA O FORNO GU ENSALADA DE TOMATE E PEPINO	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

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
Paraguaio
Pera
Sandía



www.scolarest.es

NOTAS:

