

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

3 744 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 44 G.: 10

BROCOLI CON PATACAS
POLO ASADO
PURÉ DE PATACAS
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

4 519 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 7

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

5 699 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

LENTELLAS GUIADAS CON VERDURA E
ARROZ
TORTILLA PAISANA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
FROITA

6 628 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 32 G.: 10

SOPA DE FIDEOS
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO,
POLO, PATACA E REPOLO
IOGUR NATURAL

7 617 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 6

CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA

10 708 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 23 G.: 5

MINISTRA DE VERDURAS CON OVO
COCIDO
ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS
FROITA

11 622 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 10

POTAXE DE GARAVANZOS VERDURAS E
PASTA
TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑONS
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E
OLIVAS
IOGUR NATURAL

12

FESTIVO

13 794 Kcal. P.: 26 HC.: 42 L.: 30 G.: 5

ESPAGUETIS CON TOMATE
PAVO AO FORNO
LEITUGA, MILLO E MAZÁ
FROITA

14 463 Kcal. P.: 24 HC.: 45 L.: 26 G.: 4

XUDIÁS VERDES CON XAMÓN
BACALLAU GUIADO CON PATACA E
CHÍCHAROS
FROITA

17 898 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
MILANESA DE POLO
ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS,
REMOLACHA E TOMATE
FROITA

18 587 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 31 G.: 6

ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E
ARROZ
REVOLTO DE OVOS E BACALLAU
FROITA

19 420 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 31 G.: 5

COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN Salsa VERDE
PATACA COCIDA
FROITA

20 658 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 7

CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

21 796 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 10

ENSALADA DE PASTA
ATÚN Á PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
IOGUR NATURAL

24 796 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 41 G.: 14

CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

25 551 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 7

TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE
NATURAL
GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E
CHOURIZO
FROITA

26 639 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 7

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
FILETE DE PESCADA ROMANA
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE
FROITA

27 523 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 10

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS
OVOS CON PISTO DE VERDURA E
PATACA
IOGUR NATURAL

28 606 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 8

CHÍCHAROS CON XAMÓN
CANELONS DE ATÚN
VERDURAS
FROITA

31

DIA DO ENSINO

AQUI
COCINASE
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

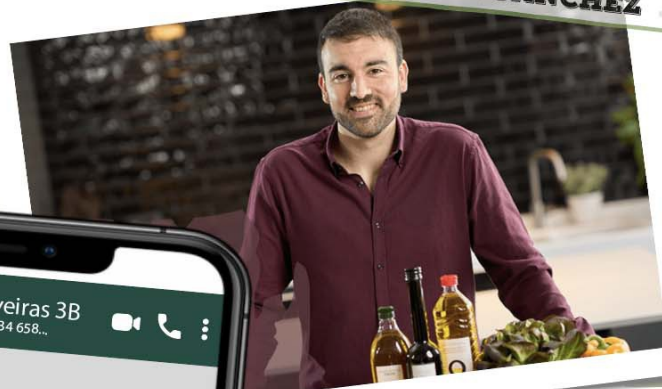
SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

AITOR SANCHEZ

Aprende a comer san con Aitor Sánchez e Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA E COMPASS GROUP | SCOLAREST OFRÉCENCHE UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO E FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR OS TEUS HÁBITOS ALIMENTARIOS E MELLORAR A CALIDADE DE VIDA DE TODA A FAMILIA.



SE COMEMOS:	PODEMOS CEAR:
CEREAIS, FÉCULAS OU LEGUMES	HORTALIZAS CRÚAS OU LEGUMES COCIDOS
VERDURAS	CEREAIS OU FÉCULAS
CARNE	PEIXE OU OVO
PESCADO	CARNE MAGRA OU OVO
OVO	PESCADO OU CARNE MAGRA
FROITA	LÁCTEOS OU FROITA
LÁCTEOS	FROITA

Notas: