

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4 782 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 46 G.: 7

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

5 579 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 8

CHICHAROS REFOGADOS
 PATACAS GUIADAS CON POTÓN
 IOGUR NATURAL

6 615 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 38 G.: 7

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

7 612 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

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

8 651 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 8

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

11 714 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 9

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

12 635 Kcal. P.: 25 HC.: 34 L.: 35 G.: 9

CALDO GALLEGO
 POLO AO CHILINDRÓN
 LEITUGA E MILLO
 FROITA

13 757 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

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

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

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

15 646 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 24 G.: 4

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

18 587 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 40 G.: 9

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

19 714 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 36 G.: 9

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

20 691 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 37 G.: 6

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

21 652 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

22 631 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

25 676 Kcal. P.: 12 HC.: 30 L.: 55 G.: 11

BROCOLI CON BACON
 TORTILLA DE PATACAS
 LEITUGA E MILLO
 FROITA

26 649 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 39 G.: 9

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

27 638 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

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

28 643 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 12

PATACAS ESTOFADAS CON VERDURAS
 ALBONDIGAS CON CHAMPIÑONS
 FROITA

29 648 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 21 G.: 4

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



NOTAS: Lenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Graxos saturados. Os valores nutricionais están calculados en base a un rango de idade entre 6 e 9 anos. Para as idades comprendidas entre 10 e 18 anos o valor nutricional incrementase un 25%.

Que ceamos hoxe?

Luns	Martes	Miércoles	Xoves	Venres
				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
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
11	12	13	14	15
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 SALSA CON VERDURAS ENSALADA VERDE	SOPA DE VERDURAS CROQUETAS DE POLO GU ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CEBOLA E CENORIA
18	19	20	21	22
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	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
25	26	27	28	29
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	SOPA DE VERDURAS COELLO GUIADO CON PISTO DE VERDURAS ENSALADA VERDE	PATACAS GUIADAS CON VERDURAS OVOS COCIDOS GU MENESTRA DE VERDURAS

Scolarest



COMER,

APRENDER,

VIVIR



Comer é ter unha experiencia gastronómica, saudable segura e sostible cunha alimentación baseada na dieta mediterránea.



Aprender dos valores e hábitos de vida saudables que transmitimos no tempo de mediodía.



Comer momentos únicos convivindo, xogando e compartindo que nos guían cara ao máximo benestar.

Tempada

OUTONO - INVERNO



Elixe produtos de tempada para as túas comidas: máis frescos, máis saborosos e mellores para o planeta.



VERDURAS E HORTALIZAS



FROITAS

Acelgas
Allo
Alcachofa
Berenxena
Brócoli
Cabaciña
Cabaza

Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Fava
Judía verde
Leituga

Cogombro
Pemento
Porro
Ravo
Remolacha
Repolo
Tomate
Cenoria

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi
Pera
Plátano

Limón
Mandarina
Manga
Mazá
Laranxa
Uva



www.scolarest.es

NOTAS:

