

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

NON LECTIVO

2

610 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 38 G.: 7

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

3

608 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 33 G.: 7

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR (TOMATE, MILLO E ATUN)  
PESCADA AO FORNO O ESTILO CAJUN  
BERENXENAS ASADAS  
IOGUR NATURAL

4

600 Kcal. P.: 11 HC.: 65 L.: 20 G.: 3

CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS  
ARROZ CALDOSO CON LURAS  
FROITA

5

645 Kcal. P.: 9 HC.: 41 L.: 46 G.: 7

PANACHE DE CHICHAROS, CENORIA E XUDIA VERDE  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLO  
TOMATE E MILLO  
FROITA

8

669 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 13

PISTO  
ZORZA DE PORCO  
ARROZ INTEGRAL  
FROITA

9

687 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE ATUN  
LEITUGA E TOMATE  
FROITA

10

602 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 31 G.: 9

CREMA DE VERDURAS  
COCIDO GALLEGO (GARAVANZOS, CHOURIZO, PATACA E REPOLO)  
IOGUR NATURAL

11

708 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 6

ESPAGUETIS SALTEADOS CON CABACIÑA  
SALMON O FORNO  
LEITUGA E COGOMBRO  
FROITA

12

653 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 35 G.: 8

FEIXÓN BRANCAS GUIADAS CON CENORIA  
POLO ASADO  
CHAMPIÑONS  
FROITA

15

702 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 39 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS( CON CHICHAROS, MILLO E CENORIA)  
TORTILLA DE CABACIÑA  
LEITUGA E CEBOLA  
FROITA

16

630 Kcal. P.: 16 HC.: 28 L.: 53 G.: 14

ENSALADILLA OLIVIER (PATACA, CENORIA, CHÍCHARO, XUDÍA VERDE, ATÚN , OVO, OLIVAS E MAIONESA)  
DADOS DE PORCO GUIADOS  
ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA RALLADA  
FROITA

17

573 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 35 G.: 6

SOPA DE CHOIVA CON GALIÑA, XAMÓN E HORTALIZAS  
XURELO CON ALLOS EN SALSA DE TOMATE  
LEITUGA E OLIVAS  
FROITA

18

584 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 9

**OCEANO PACÍFICO: HAWAII**  
ENSALADA HAWAIANA (Leituga, pasta tricolor, millo e piña)  
ALOHA POKE DE POLO E QUINOA (ECOLÓXICO) CON TOMATE E CEBOLA  
IOGUR NATURAL

19

532 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

CREMA DE CABACIÑA E QUESITO  
LENTELLAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
FROITA

22

638 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 55 G.: 11

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, XUDIAVERDE E CENORIA)  
TORTILLA DE PATACAS  
LEITUGA E TOMATE  
IOGUR NATURAL

23

607 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

CREMA DE PORRO, CEBOLA Y PATACA  
GARAVANZOS CON SALSA DE QUEIXO E OUREGO  
FROITA

24

646 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 41 G.: 9

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
POLO ASADO CON ROMEIREFRESCO  
GU PATACA PANADERA CON PEMENTOS  
FROITA

25

634 Kcal. P.: 18 HC.: 61 L.: 19 G.: 3

ARROZ MEDITERRANEO CON PASAS E CENORIA  
FILETE DE ABADEXO EN SALSA  
GU CHICHAROS REHOGADOS  
FROITA

26

596 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 33 G.: 11

FEIXÓN BRANCAS ESTOFADAS  
FILETE DE MAZA DE PORCO O FORNO  
VERDURAS  
FROITA

29

584 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 43 G.: 12

XUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PEMENTO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS  
ARROZ INTEGRAL  
FROITA

30

610 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 38 G.: 7

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



## Que ceamos hoxe?

| Luns   | Martes   | Miércoles   | Xoves   | Venres   |
|--|--|---|---|--|
| 1  | 2  | 3   | 4   | 5  |
| <b>NON LECTIVO</b>   | BRÓCOLI CON ALLO PORRO<br>ROTI DE PAVO ASADO CON CENORIA<br>GU TOMATE NATURAL BOBONS | SOPA DE VERDURAS<br>OVOS Á PRANCHA<br>PISTO MANCHEGO<br>FROITA                          | VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, CENORIA, COLIFLOR)<br>MAGRA DE PORCO O FORNO NO SEU XUGO<br>FNSAIADA DE FEITUG | PATACAS GUIADAS CON CENORIAS<br>TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO<br>PEMENTOS VERMELLOS             |
| 8  | 9  | 10  | 11  | 12   |
| MACARRONS CON VERDURAS ETOMATE<br>SALMON O FORNO<br>LEITUGA E TOMATE IOGUR               | CABACIÑA RECHEO DE QUINOA<br>FILETE DE PAVO A PRANCHA<br>GU CENORIA RALLADA          | BRÓCOLI REHOGADO<br>FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS<br>ENSALADA VERDE<br>FROITA | CHÍCHAROS CON XAMÓN<br>CINTA DE LOMO A PRANCHA<br>BERENXENAS ASADAS                                       | CREMA DE CABACIÑA<br>XURELO O FORNO<br>PATACAS FRITAS<br>IOGUR                                 |
| 15   | 16   | 17  | 18  | 19   |
| ALCACHOFAS CON TOMATE<br>FILETE DE POLOO ALLO<br>GU LEITUGA E CENORIA RALLADA            | ACELGAS CON PATACAS<br>GUISADO DE COELLO CON VERDURA E TOMATE<br>PEMENTOS VERMELLOS  | MINISTRA DE VERDURAS<br>FILETE DE TERNERA A PRANCHA<br>BATATA ASADA<br>IOGUR            | <b>OCEANO PACÍFICO: HAWAII</b><br>PISTO DE CABACIÑA E BERENXENA<br>FILETE DE BACALLAU O                   | ARROZ CON VERDURAS DA HORTA<br>POLO ASADO<br>GU PURE DE COLIFLOR E ACEITE DE OLIVA             |
| 22   | 23   | 24  | 25  | 26   |
| ESPIRALES CON VERDURAS<br>FILETE DE POLO O FORNO<br>ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA | ASADO DE VERDURAS<br>FILETE DE MERLUZA O FORNO<br>GU TOMATE E CENORIA                | CHICHAROS ENCEBOLADOS<br>OVOS ROTOS, PATACAS E COGOMELOS<br>GU ENSALADA VERDE           | PURE DE VERDURAS<br>FILETE DE PAVO A PRANCHA<br>CABACIÑA COCIDA<br>IOGUR                                  | COLIFLOR GRATINADA CON QUEIXO<br>SALMON O FORNO SOBRE LECHO DE ESPINACAS<br>GU ESPARRAGUIFIRAS |
| 29   | 30   |   |   |  |
| CREMA DE CABACIÑA<br>XAMONCITOS DE POLO ASADOS<br>ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA   | BRÓCOLI CON ALLO PORRO<br>ROTI DE PAVO ASADO CON CENORIA<br>GU TOMATE NATURAL BOBONS |   |   |  |

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.

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



Tempada

## OUTONO - INVERNO

Utiliza os produtos de tempada para a elaboración das ceas.

## FROITAS

Pera  
Plátano  
Mazá  
Laranxa

Kiwi  
Mandarina  
Aguacate  
Melón

Uva  
Fresa  
Granada

## VERDURAS

Cabaza  
Remolacha  
Espinacas  
Cebola branca  
Cebola vermella  
Porro

Allo fresco  
Col lombarda  
Coles de Bruxelas  
Coliflor  
Brócoli

Escarola  
Apio  
Cenoria  
Ollos  
Leitugas  
Acelgas  
Patatas

## PEIXES

Bonito do norte  
Xarda  
Dourada  
Palometa

Atún xudeu liso  
Cherna  
Robaliza  
Peixe espada

Salmón  
Sepia  
Troita

