

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

3 670 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 13

PISTO
ZORZA DE PORCO
ARROZ INTEGRAL
FROITA

4 688 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

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

5 603 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 30 G.: 9

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

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

ESPAGUETIS SALTEADOS CON
CABACIÑA
SALMON O FORNO
LEITUGA E COGOMBRO
FROITA

7 754 Kcal. P.: 26 HC.: 30 L.: 38 G.: 9

FEIXÓN BRANCAS GUIADAS CON
CENORIA
POLO ASADO
CHAMPIÑONS
FROITA

10 703 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 39 G.: 7

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

11 632 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

12 573 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

13 733 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 41 G.: 12

ENSALADA HAWAIANA (Leituga, pasta
tricolor, millo e piña)
POLO ASADO
ARROZ INTEGRAL
IOGUR NATURAL

14 534 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

CREMA DE CABACIÑA E QUESITO
LENTELLAS ESTOFADAS CON ARROZ
INTEGRAL
FROITA

17 638 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 55 G.: 11

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

18 609 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

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

19 747 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 43 G.: 10

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

20 637 Kcal. P.: 18 HC.: 61 L.: 19 G.: 3

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

21 615 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 13

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA MIXTA
HAMBURGUESA COMPLETA
FROITA

NOTAS: Lenda: Kcal.: Kilocalorías (Enerxía) / 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
3	4	5	6	7
MACARRONS CON VERDURAS ETOMATE SALMON O FORNO GU ESPARRAGUEIRAS CON ACEITE DE OLIVA	CABACIÑA RECHEO DE QUINOA FILETE DE PAVO A PRANCHA GU CENORIA RALLADA	BRÓCOLI REHOGADO FILETE DE MERLUZA EN SALSAS CON VERDURAS ENSALADA VERDE FROITA	CHÍCHAROS CON XAMÓN CINTA DE LOMO A PRANCHA BERENXENAS ASADAS	CREMA DE VERDURAS FILETE DE ABADEDO EN SALSAS PATACAS FRITAS IOGUR
10	11	12	13	14
ALCACHOFAS CON TOMATE FILETE DE POLOO ALLO GU LEITUGA E CENORIA RALLADA	ACELGAS CON PATACAS GUIXADO DE COELLO CON VERDURA E TOMATE DEMENTOS VERMELLOS	MINISTRA DE VERDURAS FILETE DE TERNERA A PRANCHA BATATA ASADA IOGUR	PISTO DE CABAZA, ACEITE DE OLIVA E ALBACACA FILETE DE BACALLAU O FORNO DEMENTO ASADO	ARROZ CON VERDURAS DA HORTA POLO ASADO GU PURE DE COLIFLOR E ACEITE DE OLIVA
17	18	19	20	21
ESPIRALES CON VERDURAS FILETE DE POLO O FORNO ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA	ASADO DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA O FORNO GU TOMATE E CENORIA IOGUR	CHICHAROS ENCEBOLADOS OVOS ROTOS, PATACAS E COGOMELOS GU ENSALADA VERDE	PURE DE VERDURAS FILETE DE PAVO A PRANCHA CABACIÑA COCIDA IOGUR	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO COLIFLOR CON PATACA GRATINADA CON QUEIXO SALMON O FORNO

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



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

NOTAS:

