



FISH
REVOLUTION



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

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 ABADEJO 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 IOGUR	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 ABADEJO 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:

