

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 ROMEIROFRESCO  
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



GARDIANS  
DA SAUDE  
Mentores de La Caixa



Grow  
FOOD  
BANKS

## 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 ALBAHACA 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 POLOO 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	<b>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</b> 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](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

### NOTAS:

