

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES



1

815 Kcal. P.: 23 HC.: 27 L.: 48 G.: 11

PAELLA MIXTA
XAMONCITOS DE POLO
AO FORNO
FROITA

2

649 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 37 G.: 11

COLIFLOR REFOGADA
RABAS DE LURA
GU TOMATE ALIÑADO
FROITA

5

641 Kcal. P.: 13 HC.: 28 L.: 57 G.: 13

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
TORTILLA DE PATACAS
GU ENSALADA MIXTA
FROITA

6

446 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 34 G.: 7

XUDIAS VERDES REFOGADAS
FILETE DE MERLUZA
Á ROMANA
FROITA

7

597 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 35 G.: 10

SOPA DE FIDEOS
RAGOUT DE POLO O ROMEIRO
IOGUR

8

774 Kcal. P.: 31 HC.: 41 L.: 24 G.: 6

LENTELLAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE XAMÓN
FROITA

9

591 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 26 G.: 6

PÁSTA CON TOMATE E ATÚN
CADRADOS DE BACALLAU
GU ENSALADA MIXTA
FROITA

12

NO LECTIVO

13

FESTIVO

14

NO LECTIVO

15

430 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 37 G.: 9

FEIXÓNS BRANCAS CON
CHOURIZO
NUGUETS DE POLO
FROITA

16

622 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 9

PAELLA MIXTA CON LURA
TORTILLA DE YORK
GU TOMATE E OLIVAS
FROITA

19

862 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 46 G.: 13

COCIDO (PATACAS,
GARABANZOS, REPOLO,
CENORIA, CHOURIZO)
FROITA

20

421 Kcal. P.: 25 HC.: 47 L.: 20 G.: 4

SOPA DE ESTRELAS
XAMONCITOS DE POLO AO
FORNO
FROITA

21

900 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 37 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
SANXACOBOS
GU ENSALADA MIXTA
FROITA

22

728 Kcal. P.: 25 HC.: 33 L.: 40 G.: 15

MACARRONS BOLOÑESA
TORTILLA DE QUEIXO
FROITA

23

704 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 41 G.: 11

CREMA DE VERDURAS
GALO SANPEDRO ANDALUZA
GU ENSALADA TOMATE
IOGUR DE SABOR

26

550 Kcal. P.: 15 HC.: 62 L.: 17 G.: 3

LENTELLAS ESTOFADAS
OVOS RECHEOS
GU LEITUGA E CENORIA
FROITA

27

527 Kcal. P.: 24 HC.: 42 L.: 32 G.: 8

CREMA DE CABACIÑA
ALBÓNDIGAS CON
ARROZ BRANCO
FROITA

28

567 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 47 G.: 9

VERDURA TRICOLOR
NUGUETS DE POLO
GU TOMATE ALIÑADO
FROITA

29

669 Kcal. P.: 28 HC.: 27 L.: 43 G.: 11

PATACAS A RIOXANA
LOMBO DE PORCO AO FORNO
IOGUR NATURAL



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

Síguenos en redes para saber máis sobre os nosos proxectos:

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
Patacas



PEIXES

Bonito do norte
Xarda
Dourada
Palometa

Atún xudeu liso
Cherna
Robaliza
Peixe espada



Salmón
Sepia
Troita



Que comer?

RECOMENDACIÓN DE CEAS



SE comimos... podemos ceas:

- Cereais, féculas ou legumes → Verduras, hortalizas crás ou legumes cocidos
- Verduras → Cereais ou féculas
- Carne → Peixe ou ovo
- Peixe → Carne magra ou ovo
- Ovo → Peixe ou carne magra
- Froita → Lácteos ou froita
- Lácteos → Froita

COCINA CON HERBAS AROMÁTICAS E ESPECIES PARA ADEREZAR AS CEAS E REDUCIR O SAL...

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día