

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1 534 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 41 G.: 7

ARROZ CON VERDURAS DA HORTA
PALITOS DE PESCADO
FROITA

2 575 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 37 G.: 8

MACARRONS CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
GU ENSALADA MIXTA
FROITA

3 748 Kcal. P.: 18 HC.: 30 L.: 48 G.: 11

SOPA MARAVILLA
TIRAS DE POLO CON VERDURAS
IOGUR DE SABOR

4 623 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 26 G.: 5

VERDURA TRICOLOR
FILETE DE PESCADA ROMANA
FROITA

7 791 Kcal. P.: 27 HC.: 44 L.: 27 G.: 4

ESPAGUETIS CON QUEIXO
DADOS DE MERLUZA
GU ENSALADA MIXTA
IOGUR NATURAL

8 552 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 10

CREMA DE CENORIA E CABAZA
XAMONCITOS DE POLO
PATACA PANDEIRA
FROITA

9 768 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 12

ARROZ CALDOSO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
GU MENESTRA DE VERDURAS
FROITA

10 431 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 37 G.: 9

COLIFLOR SALTEADA
PEIXE Á ANDALUZA
GU TOMATE FORNO
FROITA

11 611 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 45 G.: 8

FABADA
TORTILLA DE PATACAS
GU ENSALADA MIXTA
IOGUR SABOR

14 705 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 49 G.: 16

SOPA DE ESTRELAS
LOMBO DE PORCO AO FORNO
GU PATACA COCIDA
FROITA

15 480 Kcal. P.: 24 HC.: 46 L.: 22 G.: 4

LENTELLAS CON CHOURIZO
DADOS DE RAPE
GU MENESTRA DE VERDURAS
IOGUR DE SABOR

16 666 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 30 G.: 5

PAELLA MIXTA CON POLO E LURA
OVOS RECHEOS
GU TOMATE E CEBOLA
FROITA

17 755 Kcal. P.: 26 HC.: 34 L.: 36 G.: 12

BRÓCOLI E PATACA
REFOGADOS
CARNE ASADA
IOGUR NATURAL

18 544 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 45 G.: 14

PASTA CON TOMATE
TORTILLA DE QUEIXO
GU ENSALADA MIXTA
FROITA

21 546 Kcal. P.: 16 HC.: 60 L.: 19 G.: 3

GARBANZOS GUISADOS
TORTILLA DE YORK
NATILLAS

22 509 Kcal. P.: 25 HC.: 43 L.: 30 G.: 7

SOPA MINISTRONE
SALMÓN AO FORNO
GU PURÉ PATACAS
FROITA

23 628 Kcal. P.: 12 HC.: 60 L.: 24 G.: 4

XUDÍAS VERDES REFOGADAS
XAMONCITOS DE POLO
FROITA

24 556 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 49 G.: 14

CREMA DE CABACIÑA
ALBÓNDIGAS CON ARROZ BRANCO
FROITA

25 623 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 37 G.: 11

MACARRONS BOLOÑESA
PEIXE AO FORNO
GU CABACIÑA
FROITA

28 757 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 14

LENTELLAS GUISADAS
RABAS DE LURA
GU ENSALADA MIXTA
FROITA

29 529 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 38 G.: 7

PATACAS Á RIOXANA
SAN XACOBOS
FROITA

30 569 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 31 G.: 6

SOPA DE PESCADO
SALTEADO DE POLO CON VERDURAS
IOGUR NATURAL

31

NO LECTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: Lenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / 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.

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

PRIMAVERA - VERÁN

Utiliza os produtos de tempada para a elaboración das ceas.



Albaricoque
Bévera
Cereixa
Ameixa

FROITAS



Amorodo
Figo
Limón
Pexego
Melón

Nectarina
Néspera
Paraguaio
Pera
Sandía

VERDURAS E HORTALIZAS

Acelgas
Allo
Alcachofas
Berenxena
Brócoli
Cabaciña

Cebola
Espárrago
Espinacas
Chícharos
Fabas
Xudía verde

Leituga
Pataca
Cogombro
Pemento
Porro
Tomate
Cenoria

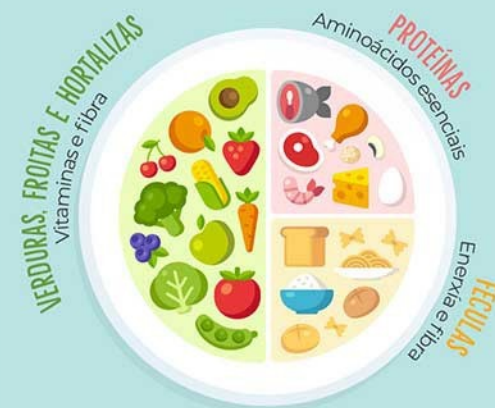


CONSTRUIR UNHA CEA SAUDABLE

Unha maneira sinxela de planificar ou construír unha cea saudable é a través do prato saudable.

PLATO HARVARD

Con esta reparticióné doado entender as proporcións de cada grupo de alimentos.



SE COMEMOS...

Pasta, arroz, legumes, patacas ...

Verduras cociñadas ou ensalada

Carn

Peix

Ou

Fruita

Lactis

PODEMOS CEAR:

Verduras cociñadas ou ensalada

Pasta, arroz, legumes, patacas ...

Peixe ou ovo

Carne ou ovo

Peixe ou carne

Lácteos ou froita

Froita

Lembra: inclúe sempre verduras e hortalizas en comidas e ceas.

*En caso de alerxia ou intolerancia a algún alimento, substituílo por un alimento do mesmo grupo alimentario ou, no seu defecto, por outro alimento con valor nutricional similar.

COCIÑA CON HERBAS AROMÁTICAS E ESPECIAS, PARA ADEREZAR AS CEAS E REDUCIR O CONSUMO DE SAL..