



6

1

## FESTIVO

7

669 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 37 G.: 10.

XUDIÁS VERDES REHOGADAS  
LOMBO ADOBADO Ó FERRO  
PURÉ DE PATACA  
IOGUR

8

685 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 30 G.: 4

ENSALADA DE PASTA, MILLO E TOMATE  
FILETE DE PESCADA Á GALEGA CON  
MESTURA DE VERDURAS  
FROITA DE TEMPADA

14

722 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 31 G.: 8

TALLARINES A NAPOLITANA  
REVOLTO MURCIANO CON OVO,  
CABACIN, PATACA E CEBOLA  
ENSALADA VERDE  
NATILLAS

15

780 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 33 G.: 5

GARBANZOS CON VERDURAS  
CROQUETAS ARTESAS DE XAMÓN  
ENSALADA DE CENORIAS  
FROITA DE TEMPADA

21

751 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 31 G.: 7

LENTELLAS GUIADAS CON CENORIAS  
E ARROZ  
RAGOUT DE TENREIRA CON  
VERDURAS  
FROITA DE TEMPADA

22

911 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 55 G.: 17

CREMA DE CABACÍN Y CABAZA  
FILETE DE LOMBO DE CERDO CON  
PATACAS  
IOGUR

28

660 Kcal. P.: 7 HC.: 42 L.: 47 G.: 7

XUDIÁS VERDES REFOGADAS  
SAN XACOBO  
TOMATE NATURAL EN RODAXAS  
FROITA DE TEMPADA

29

816 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 37 G.: 10

ARROZ CON TOMATE E OREGANO  
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA  
FROITA DE TEMPADA

2

726 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 45 G.: 9

BRÓCOLI REFOGADO  
NUGGETS DE POLO CON TOMATE E  
OLIVAS  
IOGUR

9

745 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

LENTELLAS ESTOFADAS  
OVOS FRITOS  
PISTO  
FLAN

16

582 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 34 G.: 8

CREMA FRÍA DE CHÍCHAROS  
FILETE DE POLO Ó FERRO  
PATACA ASADA  
FROITA DE TEMPADA

23

633 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 29 G.: 6

ARROZ MILANEÑA CON VERDURAS E  
CARNE  
TORTILLA FRANCESA  
LEITUGA, TOMATE E OLIVAS  
FROITA DE TEMPADA

30

798 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 9

GARBANZOS GUIADOS CON MAGRO  
ATÚN ORLY CON LEITUGA, NILLO E  
CENORIA  
XEADO

3

687 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 48 G.: 12

CREMA DE CENORIA E CABAZA  
SALCHICHAS FRANKFURT Ó FERRO  
CON PATACAS DADO  
FROITA DE TEMPADA

10

763 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 30 G.: 4

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE ABADEXO REBOZADO  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FROITA DE TEMPADA

17

## FESTIVO

24

631 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 43 G.: 6

ENSALADA CAMPERA (PATACA,  
TOMATE, PEMENTO BERMELLO E ATÚN)  
CALAMARÉS FRITOS  
LEITUGA E CENORIA  
FROITA DE TEMPADA

31

722 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 33 G.: 7

TALLARINS CON TOMATE  
FILETE DE PESCADA Ó FERRO  
TOMATE E OLIVAS  
PASTELITO

4

748 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 30 G.: 4

ESPAGUETIS GRATINADOS  
HALIBUT Á ANDALUZA (ENFARINADO  
E FRITO)  
CENORIA RELADA  
FROITA DE TEMPADA

11

787 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

FABAS BRANCAS ESTOFADAS A  
CASEIRA  
TORTILLA DE PATACAS  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE,  
CENORIA E MILLO  
FROITA DE TEMPADA

18

611 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 25 G.: 3

ARROZ CON TOMATE E CEBOLA  
BACALAO ENCEBOLADO  
ENSALADA DE ESPÁRRAGOS  
FROITA DE TEMPADA

25

793 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 35 G.: 10

ESPAGUETIS A CARBONARA (SALSA  
DE NATA CON BACON)  
CONTRAMUSLO DE POLO Ó CURRY  
TOMATE ALIÑADO  
FLAN



NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años.

# COMPLETA A TUA DIETA DIARIA CUNHA ALIMENTACIÓN AXEITADA

## Empeza cun bo ALMORZO



Pan, cereais  
ou derivados



Leite  
ou derivados



Froita fresca  
ou hortalizas

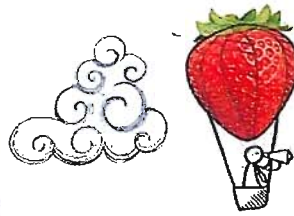
**ma**

"Comer unha vez ao día  
en familia axuda a previr  
a anorexia e a bulimia"



NOTAS:

En caso de sufrir alerxias ou intolerancias, cómpre manter unha boa alimentación  
substituíndo os alimentos non tolerados por outros da mesma familia.



Respecta o patrón da

## DIETA MEDITERRÁNEA

(Fonte: IFMed - r = ración)

CADA  
COMIDA

Auga



Aceite de oliva



Froitas (1-2 r)  
ou verduras (≥ 2 r)



Pan, pasta, arroz,  
cuscús e outros cereais  
(1-2 r)

DIARIO

- Lácteos (2-4 r)
- Froitos secos, sementes e olivas (1-2 r)
- Legumes e leguminosas (≥ 2 r)
- Herbas, especias, allo, cebola

SEMANAL

- Patatas (≤ 3 r)
- Carne vermella (≤ 2 r)
- Carnes procesadas (< 1 r)
- Carne branca (2 r)
- Peixe/marisco (> 2 r)
- Ovos (2-4 r)
- Doces (≤ 2 r)

## Completa cun axeitado MENÚ DE CEA

Vexetais  
crus ou cociñados



Auga



Aceite de oliva



Froitas ou lácteos



Hidratos  
de carbono



Proteína  
(Carnes, peixes, ovos ou legumes)



SE COMEMOS...

PODEMOS CEAR...

Cereais, féculas ou legumes	→	Hortalizas crás ou legumes cocidos
Verduras	→	Cereais ou féculas
Carne	→	Peixe ou ovo
Peixe	→	Carne magra ou ovo
Ovo	→	Peixe ou carne magra
Froita	→	Lácteo ou froita
Lácteo	→	Froita

Scolarest

A nosa empresa coméa o peixe que se vai consumir cru ou pouco feito, de conformidade co que se establece no RD 1420/2006.  
De conformidade co que se establece no RE 1169/2011, a cocíña dispón de información sobre dixerxos dos menús elaborados.