

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

□

□

1

891 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 48 G.: 12

CREMA DE CENORIA E CABAZA
RAGO DE CARNE CON PATACA
DADO E CHICHARROS
IOGUR

4

678 Kcal. P.: 14 HC.: 26 L.: 58 G.: 17

XUDIAS VERDES CON PATACAS E
COLIFLOR
LOMBO ÁS FINAS HERBAS
ENSALADA DE LEITUGA, REMOLACHA
E MILLO
FROITA DE TEMPADA

5

704 Kcal. P.: 9 HC.: 57 L.: 32 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS
BACALLAU EN TEMPURA CON TIRITAS
DE PEMENTO E MAIONESA
FROITA DE TEMPADA

6

850 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 41 G.: 10

POTAXE DE GARAVANZOS CON
ESPINACAS
EMPANADILLAS CON ENSALADA
IOGUR

7

709 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 43 G.: 11

PASTA TIBURON NAPOLITANA CON
TOMATE, MANTEIGA E OLIVA NEGRA
OVOS REVOLTOS CON CHOURIZO
ENSALADA VERDE CON LEITUGA,
PEPINO E OLIVAS
FROITA DE TEMPADA

8

752 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 12

FABADA
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE
ARROZ INTEGRAL
FROITA DE TEMPADA

11

720 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 28 G.: 5

TALLARINES CON TOMATE Y QUEIXO
PESCADA Á ANDALUZA
FLAN

12

652 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 50 G.: 12

CREMA DE ALLOS PORROS E CABACÍN
CARNE ASADA CON PATATAS DADO
FROITA DE TEMPADA

13

555 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 30 G.: 4

CALDO GALEGO
FILETE DE PESCADA ENFARIÑADO
TORO DE TOMATE E CEBOLA
FROITA DE TEMPADA

14

538 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 6

SOPA DE PEIXE
POLO AO FORNO CON SOIA E MEL
PATACAS ASADAS
FROITA DE TEMPADA

15

641 Kcal. P.: 7 HC.: 42 L.: 48 G.: 7

XUDIAS VERDES REFOGADAS
CROQUETAS ARTESAS DE XAMÓN
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE,
REMOLACHA E CENORIA
FROITA DE TEMPADA

18

674 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 11

CREMA DE VERDURAS
BURGUER Ó FERRO CON PATACAS
FRITAS
FROITA DE TEMPADA

19

675 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 32 G.: 7

ARROZ MILANESA CON VERDURAS E
CARNE
CONTRAMUSLO DE POLO ASADO AO
LIMÓN
ENSALADA DE LEITUGA CENORIA E
TOMATE
FROITA DE TEMPADA

20

514 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 52 G.: 7

SOPA CASTELA CON LABRAS DE
XAMÓN
RABAS DE LURA
TOMATE ADEREZADO
FROITA DE TEMPADA

21

752 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 42 G.: 15

FABAS BRANCAS ECOLOXICAS E
PATACA FERVIDA CON ACEITE DE
OLIVA
TORTILLA DE QUEIXO
TOMATE CON ORÉGANO
IOGUR

22

782 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 6

TALLARINES CON CREMOSA DE
ALBAFEGA
CASTAÑETA Á ANDALUZA
(ENFARINADO E FRITO)
LEITUGA E CEBOLA
FROITA DE TEMPADA

25

736 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 30 G.: 6

LENTELLAS ESTOFADAS Á CASEIRA
(CON CHOURIZO E VERDURAS)
EMPANADA DE ATÚN
FROITA DE TEMPADA

26

826 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 41 G.: 13

CALDO GALEGO
ALBONDIGAS Á XARDINEIRA CON
PATACAS FRITAS
IOGUR

27

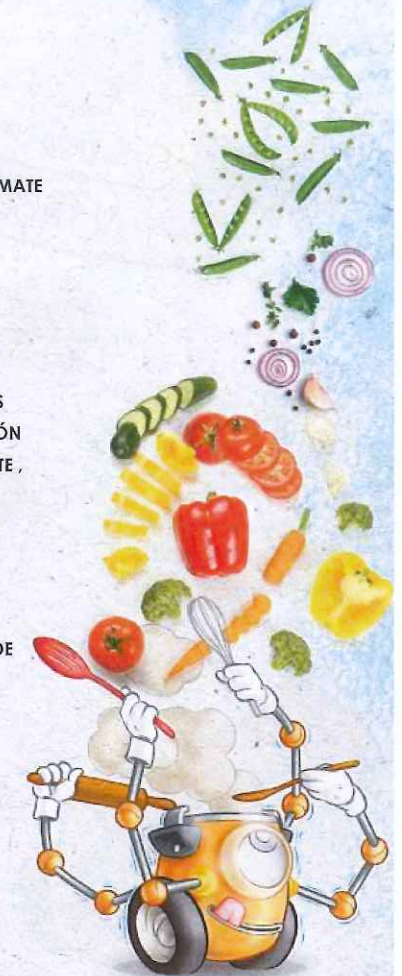
685 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 8

MACARRONS INTEGRAIS Á BOLOÑESA
(TOMATE NATURAL E CARNE PICADA)
TORTILLA DE CABACIN
LEITUGA E CENORIA RALADA
FROITA DE TEMPADA

28

590 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 30 G.: 6

SOPA DE AVE
PEITUGA DE POLO Ó FERRO CON
PATACAS DADO
FROITA DE TEMPADA



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.

Scolarest

COMER APRENDER VIVIR