

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

□

1

2

FESTIVO

FESTIVO

5 673 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 44 G.: 12

XUDÍAS VERDES CON PATACAS E COLIFLOR  
ESCALOPINS DE POLO EMPANADOS  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CEBOLA Y CENORIA  
IOGURT

6 582 Kcal. P.: 20 HC.: 60 L.: 17 G.: 2

ARROZ CON VERDURAS DA HORTA  
BACALAO CON SAMFAINA  
FROITA DE TEMPADA

7 694 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 40 G.: 12

SOPA DE POLO E VERDURAS  
ESTOFADO DE TERNEIRA CON GUI SANTES E CHAMPIÑONS  
FROITA DE TEMPADA

8 642 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 7

PASTA TIBURON CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL E ORÉGANO  
TORTILLA FRANCESA CON PAVO  
ENSALADA VERDE  
FROITA DE TEMPADA

9 726 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 35 G.: 5

**LEGUME ECOLÓXICA**  
ALUBIAS BRANCAS (ECO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
CROQUETAS ARTESANAS DE XAMÓN  
LEITUGA E TOMATE  
FROITA DE TEMPADA

12 637 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 31 G.: 10

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, PATATAS Y CENORIA  
FROITA DE TEMPADA

13 706 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 33 G.: 7

ESPAGUETIS CON ATÚN E TOMATE  
LOMO ADOBADO  
ENSALADA MIXTA  
FROITA DE TEMPADA

14 769 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

PAELLA VALENCIANA (CON VERDURAS, MAGRO E POLO)  
MERLUZA EN COSTRA DE PATACA  
RODAXA DE TOMATE Y CEBOLA  
FROITA DE TEMPADA

15 718 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

LENTELLAS CON VERDURAS  
OVOS FRITOS  
PATATCS DADO  
FROITA DE TEMPADA

16 430 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 39 G.: 8

COLIFLOR AO ALLO ARRIEIRO  
CONTRAMUSLO DE POLO ASADO AO LIMÓN  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CEBOLA Y CENORIA  
FROITA DE TEMPADA

19 578 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 46 G.: 12

BRÓCOLI SALTEADO CON XAMÓN SERRANO  
HAMBURGUESA DE TERNEIRA AO FORNO CON PATACAS PALLA CASEIRAS  
FROITA DE TEMPADA

20 865 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 35 G.: 9

**LEGUME ECOLÓXICA**  
ALUBIAS BRANCAS ECOLOXICAS E PATACA FERVIDA CON ACEITE DE OLIVA  
OVOS COCIDOS CON TOMATE E ARROZ INTEGRAL  
IOGURT

21 687 Kcal. P.: 6 HC.: 39 L.: 52 G.: 8

PANACHE DE CENORIA, PATACA, GUI SANTES E XUDIA VERDE  
EMPANADO DE XAMON E QUEIXO  
TOMATE ALIÑADO  
FROITA DE TEMPADA

22 555 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 40 G.: 10

SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA E PICADILLO DE OVO E MAGRO  
BISTEC DE POLO A PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E TOMATE  
FROITA DE TEMPADA

23 795 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 41 G.: 6

MACARRONS A BOLOÑESA (CON TOMATE E CARNE PICADA)  
PALOMETA A ANDALUZA (ENFARIÑADO E FRITO)  
LEITUGA E CEBOLA  
FROITA DE TEMPADA

26 679 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 35 G.: 5

LENTELLAS ESTOFADAS A CASEIRA (CON CHORIZO E VERDURAS)  
PALITOS DE PESCADO  
TOMATE E MAÍZ  
FROITA DE TEMPADA

27 531 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 50 G.: 12

CREMA DE PUERROS E CALABACIN  
POLO A AMERICANA CON BACON  
ENSALADA DE TOMATE E PEPINO  
FROITA DE TEMPADA

28 731 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

TALLARINS CON CREAMOSA DE ALBAHACA  
ABADEXO REBOZADO CON PATACAS E CEBOLA FRITA  
FROITA DE TEMPADA

29 766 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 42 G.: 11

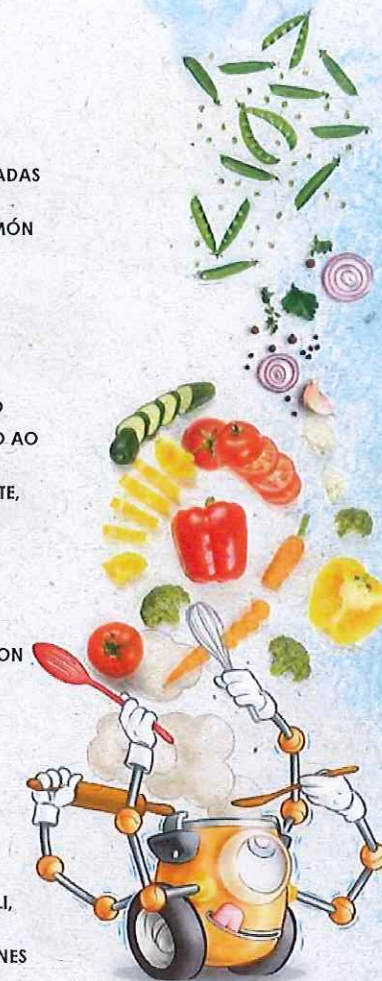
CALDO GALEGO  
EMPANADILLAS  
ENSALADA DE CENORIA  
IOGURT

30 593 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 13

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, XUDIA VERDE E CENORIA)  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES  
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.



# 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

- Patacas (≤ 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 cocinados



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 crúas 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 conxela 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 cocinã dispón de información sobre alerxias dos menús elaborados.