

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

3 495 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 44 G.: 14
CENORIA , PATACA CON XAMON
CONTRAMUSLO DE POLO ASADO
ENSALADA DE LEITUGA, TOMAET,
CEBOLA E CENORIA
XEADO

4 685 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 30 G.: 4
PAELLA VALENCIANA (CON
VERDURAS, MAGRO E PITO
LOMO DE MERLUZA
PATACAS DADO
FROITA DE TEMPADA

5 418 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 25 G.: 5
CREMA DE CABACÍN
GUISADO DE TENREIRA
FROITA DE TEMPADA

6 724 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 7
LENTELLAS GUIADAS CON
ESPINACAS , CENORIA E CEBOLA FRITA
TORTILLA DE PATACAS
ENSALADA VERDE
FROITA DE TEMPADA

7 817 Kcal. P.: 8 HC.: 47 L.: 42 G.: 6
ENSALADA DE PASTA TROPICAL (CON
LEITUGA , PIÑA E XAMON)
SAN XACOBO DE XAMO Y QUEIXO
TOMATE ADEREZADO
FROITA DE TEMPADA

10 581 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 12
ENSALADA CAMPERA (PATACA,
TOMATE, PEMENTO ROXO E ATÚN)
FILETE DE AGUJA DE CERDO HORNO
LEITUGA COGOMBRO
FROITA DE TEMPADA

11 580 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 42 G.: 12
CREMA DE CABAZA CON COSTRONES
DE PAN
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA VERDE
FROITA DE TEMPADA

12 696 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 32 G.: 6
ARROZ A NAPOLITANA
FILETE DE PESCADA ANDALUZA
(ENFARIÑADO E FRITO)
ENSALADA DE LEITUGA,
REMOLACHALADA E MILLO
FROITA DE TEMPADA

13 701 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 29 G.: 7
CODITOS BOLAÑESA
OVOS RECHEOS
FLAN

14 775 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 39 G.: 5
ENSALADA DE GARAVANZOS
(GARAVANZOS, PEMENTO, TOMATE
CEBOLA E OLIVA VERDE)
CROQUETAS ARTESANAS DE XAMÓN
ENSALADA DE TOMATE
FROITA DE TEMPADA

17 816 Kcal. P.: 8 HC.: 37 L.: 54 G.: 13
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PIZZA
XEADO

18 717 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 42 G.: 13
LENTELLAS ESTOFADAS
TORTILLA DE QUEIXO
TOMATE CON ORÉGANO
FROITA DE TEMPADA

19 799 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 35 G.: 10
ARROZ TRES DELICIAS
FILETES RUSOS
CON PURE DE PATACAS
FROITA DE TEMPADA

20 675 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 38 G.: 5
ENSALADA DE PASTA
RABAS DE LURA
ENSALADA DE TOMATE
FROITA DE TEMPADA

21 707 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 47 G.: 10
SOPA DE AVE CON PASTA
FILETE DE POLO REBOZADO
ENSALADA MIXTA
IOGUR



NOTAS: Lenda.: Kcal.: Kilocalorías (Enerxía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Graxos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre enerxía total. Achegas calóricos teóricos calculados para nenos/ as de 6 a 9 anos.



COMPLETA A TUA DIETA DIARIA CUNHA ALIMENTACIÓN AXEITADA

Empeza cun bo ALMORZO



Pan, cereais
ou derivados



Leite
ou derivados



Froita fresca
ou hortalizas

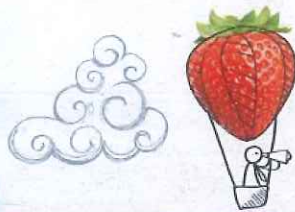
ma

“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 cociñados



Auga



Aceite de oliva



Froitas ou lácteos



Proteína
(Carnes, peixes, ovos ou legumes)



Hidratos
de carbono



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 convele 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 cociña dispón de información sobre alérxenos dos menús elaborados.