

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

□

8

419 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 34 G.: 8

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES
ENSALADA DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA E MAZÁ
IOGUR NATURAL

9

535 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 37 G.: 6

TOSTA DE ESCALIBADA SALMÓN Á PRANCHA
PATACAS COCIDAS
FROITA

12

779 Kcal. P.: 25 HC.: 26 L.: 47 G.: 12

ENSALADA (TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, QUEIXO FRESCO E OLIVAS)
POLO AO FORNO
ARROZ E VERDURAS
FROITA

13

531 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 11

SALPICÓN (SALMÓN, MEXILLÓNS E PATACAS)
TORTILLA DE ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS
IOGUR NATURAL

14

414 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 25 G.: 6

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA
LASAÑA DE CARNE (TENREIRA-PORCO) Á BOLOGNEZA
FROITA

15

478 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 27 G.: 4

PISTO DE VERDURAS
PESCADA CON PATACAS E TOMATE AO FORNO
FROITA

16

589 Kcal. P.: 14 HC.: 65 L.: 16 G.: 2

SOPA JULIANA CON FIDEOS
ENSALADA DE GARAVANZOS, SARDIÑA E ARROZ
FROITA

19

627 Kcal. P.: 20 HC.: 26 L.: 51 G.: 8

ENSALADILLA RUSA
SALMÓN Á PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
FROITA

20

694 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 44 G.: 11

BRÓCOLI AO ALLO
TERNERA ASADA
ARROZ E VERDURAS
FROITA

21

542 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 49 G.: 8

ENSALADA DE PASTA DE CORES
PESCADA A ROMANA
ENSALADA (REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA)
FROITA

22

658 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 43 G.: 9

OVOS RECHEOS DE BONITO
ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E QUEIXO FRESCO
FROITA

23

572 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 12

CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS E PATACAS
COELLO ASADO
TALLARINES AO ALLO
IOGUR NATURAL

26

585 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 27 G.: 4

ENSALADA DE TOMATE E MEXILLÓNS
FIDEUA DE POLO CON VERDURAS
FROITA

27

542 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 28 G.: 4

CREMA DE VERDURAS
BACALLAU O FORNO
ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIA
FROITA

28

497 Kcal. P.: 24 HC.: 47 L.: 24 G.: 7

MELON CON XAMON
LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACAS E VERDURAS
IOGUR NATURAL

29

543 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 37 G.: 6

XUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE
PALOMETA E PATACAS A FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA
FROITA

30

612 Kcal. P.: 6 HC.: 48 L.: 43 G.: 9

EMPANADILLAS DE ATÚN AO FORNO CON ENSALADA (LEITUGA E MAZÁ)
OVOS ESCALFADOS CON ARROZ, CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE
FROITA

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.

AQUI COCINASE 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

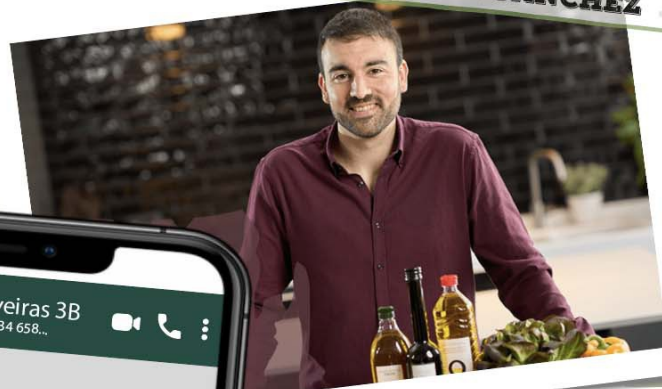
SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

AITOR SANCHEZ

Aprende a comer san con Aitor Sánchez e Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA E COMPASS GROUP | SCOLAREST OFRÉCENCHE UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO E FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR OS TEUS HÁBITOS ALIMENTARIOS E MELLORAR A CALIDADE DE VIDA DE TODA A FAMILIA.



SE COMEMOS:	PODEMOS CEAR:
CEREAIS, FÉCULAS OU LEGUMES	HORTALIZAS CRÚAS OU LEGUMES COCIDOS
VERDURAS	CEREAIS OU FÉCULAS
CARNE	PEIXE OU OVO
PESCADO	CARNE MAGRA OU OVO
OVO	PESCADO OU CARNE MAGRA
FROITA	LÁCTEOS OU FROITA
LÁCTEOS	FROITA

Notas: