

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
			1 ESPAGUETIS SALTEADOS CON CABACIÑA MEDALLÓN DE SALMÓN E CABAZA A FORNO TOMATE EN DADOS FROITA	2 ARROZ CON CEBOLA, ALLO, LOUREIRO E TOMATE NAURAL POLO ASADO LEITUGA E COGOMBRO FROITA
5 ARROZ CON VERDURAS GRATINADO TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE FROITA	6 CALDO DE VERDURA CHILI DE FABA VERMELLA E LEGUMBRETA CON ARROZ BLANCO VERDURAS SALTEADAS FROITA	7 MACARRONES (INTEGRAL) CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA A GALLEGA LEITUGA E CEBOLA FROITA	8 SOPA DE PASTA CON CALDO VEXETAL OVOS REVOLTOS CON COGOMELOS E CHAMPIÑÓN PATACA PANADERA FROITA	9 CREMA DE COLIFLOR GARAVANZOS CON VERDURAS, COUS- COUS E OVO IOGUR
12 NON LECTIVO	13 NON LECTIVO	14 NON LECTIVO	15 VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, XUDIAVERDE E CENORIA) TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E TOMATE IOGUR NATURAL	16 CREMA DE PORRO, CEBOLA Y PATACA GARAVANZOS CON SALSA BOLOÑESA VEXETAL E LEGUMBRETA FROITA
19 PATACAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA RALLADA FROITA	20 SOPA MINISTRONE POLO ASADO A LA PROVENZAL PATACAS FRITAS FROITA	21 CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ CALDOSO) CABALA CON PISTO DE PEMENTOS, CEBOLA, CABACIÑA E TOMATE FROITA	22 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E TOMATE IOGUR NATURAL	23 CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS CODITOS CON GARAVANZOS SALTEADOS E SALSA DE CABAZA AO PARMESANO FROITA
26 PISTO LENTELLAS GUIADAS CON CENORIA ARROZ INTEGRAL FROITA	27 FEIXÓN BRANCAS GUIADAS CON CENORIA TORTILLA DE ATUN LEITUGA FROITA	28 CREMA DE VERDURAS (XUDÍA VERDE, PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS) GARBANZOS FERVIDOS CON ACEITE GU REPOLO IOGUR NATURAL	29 ESPAGUETIS SALTEADOS CON CABACIÑA MEDALLÓN DE SALMÓN E CABAZA A FORNO TOMATE EN DADOS FROITA	

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



NOTAS: Non utilizar ingredientes que conteñan o alérgeno non tolerado (ler a etiquetaxe) e evitar a contaminación cruzada con este durante o proceso.

# Scolarest

Unha experiencia **gastronómica**,

**SAUDABLE, SEGURO E SOSTIBLE**

✓ Experiencias gastronómicas e saudables para todas as idades.

✓ Creamos espazos de aprendizaxe, de relación e de convivencia.

✓ Velamos pola seguridade dos nosos comensais.

✓ Coidamos do planeta.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber máis sobre os nosos proxectos:

## Tempada

### OUTONO - INVERNO

Utiliza os produtos de tempada para a elaboración das ceas.

#### FROITAS

Pera  
Plátano  
Mazá  
Laranxa



Kiwi  
Mandarina  
Aguacate  
Melón



Uva  
Fresa  
Granada



#### VERDURAS

Cabaza  
Remolacha  
Espinacas  
Cebola branca  
Cebola vermella  
Porro



Allo fresco  
Col  
lombarda  
Coles de Bruxelas  
Coliflor  
Brócoli



Escarola  
Apio  
Cenoria  
Ollos  
Leitugas  
Acelgas  
Patacas



#### PEIXES

Bonito do norte  
Xarda  
Dourada  
Palometa

Atún xudeu liso  
Cherna  
Robaliza  
Peixe espada



Salmón  
Sepia  
Troita



## Que comer?

### RECOMENDACIÓN DE CEAS



AUGA



ACEITE DE OLIVA

VEXETAIS CRUS OU COCIDOS



PROTEÍNA

Carne, peixe, ovos ou legumes

HIDRATOS DE CARBONO



FROITAS E LÁCTEOS



### SE comimos... podemos ceas:

Cereais, féculas ou legumes

→ Verduras, hortalizas crás ou legumes cocidos

Verduras → Cereais ou féculas

Carne → Peixe ou ovo

Peixe → Carne magra ou ovo

Ovo → Peixe ou carne magra

Froita → Lácteos ou froita

Lácteos → Froita

COCINA CON HERBAS AROMÁTICAS E ESPECIES PARA ADEREZAR AS CEAS E REDUCIR O SAL...

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día