

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
				1 ARROZ CON CEBOLA, ALLO, LOUREIRO E TOMATE NAURAL POLO ASADO LEITUGA E COGOMBRO FROITA
4 ARROZ CON VERDURAS GRATINADO TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE FROITA	5 CALDO DE VERDURA CHILI DE FABA VERMELLA E LEGUMBRETA CON ARROZ BLANCO VERDURAS SALTEADAS FROITA	6 MACARRONES (INTEGRAL) CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA A GALLEGA LEITUGA E CEBOLA FROITA	7 SOPA DE PASTA CON CALDO VEXETAL OVOS REVOLTOS CON COGOMELOS E CHAMPIÑÓN PATACA PANADERA FROITA	8 CREMA DE COLIFLOR GARAVANZOS CON VERDURAS, COUS- COUS E OVO IOGUR
11 SOPA DE PASTA CON CALDO VEXETAL POLO O ROMEIRO PATACA ASADA FROITA	12 LENTELLAS Á XARDINEIRA BURRITOS VEGETARIANOS GU LEITUGA E CENORIA RALLADA FROITA	13 ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEDO EN SALSA LEITUGA FROITA	14 VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, XUDIAVERDE E CENORIA) TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E TOMATE IOGUR NATURAL	15 CREMA DE PORRO, CEBOLA Y PATACA GARAVANZOS CON SALSA BOLOÑESA VEXETAL E LEGUMBRETA FROITA
18 PATACAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA RALLADA FROITA	19 SOPA MINISTRONE POLO ASADO A LA PROVENZAL PATACAS FRITAS FROITA	20 CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ CALDOSO) CABALA CON PISTO DE PEMENTOS, CEBOLA, CABACIÑA E TOMATE FROITA	21 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E TOMATE IOGUR NATURAL	22 CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS CODITOS CON GARAVANZOS SALTEADOS E SALSA DE CABAZA AO PARMESANO FROITA

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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



HIDRATOS DE CARBONO



FROITAS E LÁCTEOS



PROTEÍNA



Carne, peixe, ovos ou legumes

SE comimos... podemos cear:

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