

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1 NON LECTIVO	2 LENTELLAS CON VERDURA (CEBOLA E PEMENTO) TORTILLA FRANCESA LEITUGA E COGOMBRO FROITA	3 ENSALADA DE PASTA TRICOLOR (TOMATE, MILLO E ATUN) PESCADA AO FORNO O ESTILO CAJUN BERENXENAS ASADAS IOGUR DESNATADO	4 CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS ARROZ CALDOSO CON LURAS FROITA	5 PANACHE DE CHICHAROS, CENORIA E XUDIA VERDE TIRAS DE PITO Á PRANCHA GU TOMATE NATURAL PORCIONS FROITA
8 PISTO ABADEXO Á PRANCHA ARROZ INTEGRAL FROITA	9 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE ATUN LEITUGA E TOMATE FROITA	10 CREMA DE VERDURAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLO, PATACAS, CENORIAS E XUDIAS VERDES IOGUR DESNATADO	11 ESPAGUETIS SALTEADOS CON CABACIÑA SALMON O FORNO LEITUGA E COGOMBRO FROITA	12 FEIXÓN BRANCAS GUIADAS CON CENORIA POLO ASADO CHAMPIÑONS FROITA
15 ARROZ TRES DELICIAS(CON CHICHAROS, MILLO E CENORIA) TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E CEBOLA FROITA	16 ENSALADA RUSA NATURAL ADEREZADA (PATACA, CENORIA, MILLO E OLIVAS) FILETE DE POLO A PRANCHA ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA RALLADA FROITA	17 SOPA DE CHUVIA XURELO AO FORNO LEITUGA E OLIVAS FROITA	18 ENSALADA HAWAIANA (Leituga, pasta tricolor, millo e piña) POLO ASADO ARROZ INTEGRAL IOGUR DESNATADO	19 CREMA DE CABACIÑA E QUESITO LENTELLAS GUIADAS CON CENORIA ARROZ INTEGRAL FROITA
22 VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, XUDIAVERDE E CENORIA) TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E TOMATE IOGUR DESNATADO	23 CREMA DE PORRO, CEBOLA Y PATACA GARAVANZOS SALTEADOS CON CEBOLA CENORIA E CABACIÑA FROITA	24 CALDO DE VERDURA POLO ASADO CON ROMEIOLFRESCO GU PATACA PANADERA CON PEMENTOS FROITA	25 ARROZ MEDITERRANEO CON PASAS E CENORIA FILETE DE ABADEXO EN SALSA GU CHICHAROS REHOGADOS FROITA	26 FEIXÓN BRANCAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA VERDURAS FROITA
29 XUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PEMENTO XAMONCITOS DE POLO ASADOS ARROZ INTEGRAL FROITA	30 LENTELLAS CON VERDURA (CEBOLA E PEMENTO) TORTILLA FRANCESA LEITUGA E COGOMBRO FROITA			

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



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