

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
				1 ARROZ CON CEBOLA, ALLO, LOUREIRO E TOMATE NAURAL POLO ASADO LEITUGA E MILLO FROITA
4 ARROZ BRANCO CON CHAMPIÑÓNS TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE FROITA	5 CALDO DE VERDURA POLO AO CHILINDRÓN BERENXENAS ASADAS FROITA	6 PASTA (SEN GLUTE E SEN OVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PEMENTO, CEBOLA E CENORIA) HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA LEITUGA E CEBOLA CARNAVAL DE FRUTAS	7 SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE MAGRO ADOBADO PATACA PANADERA FROITA	8 CREMA DE COLIFLOR PECHUGA DE POLO A PRANCHA FROITA
11 ESPINACAS REHOGADAS CON ALLO POLO O ROMEIRO PATACA ASADA FROITA	12 PATACAS ALIÑADAS DADOS DE PORCO GUISADOS GU LEITUGA E CENORIA RALLADA FROITA	13 ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLO EN SALSAS DE TOMATE LEITUGA FROITA	14 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, CENORIA, COLIFLOR) TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E TOMATE FROITA	15 CREMA DE PORRO, CEBOLA Y PATACA POLO ASADO ENSALADA VERDE FROITA
18 PATACAS FERVIDAS CON HERBAS PROVENZALES FILETE DE PORCO EN SALSAS ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA RALLADA FROITA	19 SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE POLO ASADO A LA PROVENZAL PATACAS FRITAS FROITA	20 ARROZ BRANCO CON CHAMPIÑÓNS CINTA DE LOMO A PRANCHA PISTO DE CABAZA, ACEITE DE OLIVA E ALBAHACA FROITA	21 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E TOMATE FROITA	22 CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS XAMONCITOS DE POLO ASADOS PISTO DE CABAZA, ACEITE DE OLIVA E ALBAHACA FROITA

NOTAS: SIN KIWI, BONITO, CACAHUETE, FRUTOS SECOS, LECHE NI LEGUMBRES

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



Salmon
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