

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
			1 ESPAGUETIS SALTEADOS CON CABACIÑA SALMON O FORNO TOMATE EN DADOS FROITA	2 ARROZ CON CEBOLA, ALLO, LOUREIRO E TOMATE NAURAL POLO ASADO LEITUGA E MILLO FROITA
5 ARROZ CON VERDURAS GRATINADO TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE FROITA	6 CALDO GALLEGO POLO AO CHILINDRÓN VERDURAS SALTEADAS FROITA	7 MACARRONES (INTEGRAL) CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO EN SALSA LEITUGA E CEBOLA CARNAVAL DE FRUTAS	8 SOPA DE AVE CON PASTA MAGRO ADOBADO 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 ALBONDIGAS EN SALSA 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) ABADEJO AO FORNO PISTO DE CABAZA, ACEITE DE OLIVA E ALBAHACA FROITA	22 BROCOLI CON BACON 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 ZORZA DE PORCO ARROZ INTEGRAL FROITA	27 FEIXÓN BRANCAS GUIADAS CON CENORIA TORTILLA DE ATUN LEITUGA E MILLO FROITA	28 CREMA DE VERDURAS (XUDÍA VERDE, PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS) COCIDO GALLEGO (GARAVANZOS, CHOURIZO, PATACA E REPOLO) IOGUR NATURAL	29 ESPAGUETIS SALTEADOS CON CABACIÑA SALMON O 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