

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
				1 ARROZ CON CEBOLA, ALLO, LOUREIRO E TOMATE NAURAL POLO ASADO LEITUGA E MILLO FROITA
4 ARROZ CON VERDURAS GRATINADO TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE FROITA	5 CALDO GALLEGO POLO AO CHILINDRÓN VERDURAS SALTEADAS FROITA	6 MACARRONES (INTEGRAL) CON VERDURAS FILETE DE ABADEDO EN SALSAS LEITUGA E CEBOLA CARNAVAL DE FRUTAS	7 SOPA DE AVE CON PASTA MAGRO ADOBADO PATACA PANADERA FROITA	8 CREMA DE COLIFLOR GARAVANZOS CON VERDURAS, COUS- COUS E OVO IOGUR
11 SOPA DE VERDURAS CON PASTA POLO O ROMERO PATACA ASADA FROITA	12 LENTELLAS Á XARDINEIRA DADOS DE PORCO GUIRADOS GU LEITUGA E CENORIA RALLADA FROITA	13 ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEDO EN SALSAS 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 SALSAS BOLOÑESA VEXETAL E LEGUMBRETA FROITA
18 PATACAS ESTOFADAS CON VERDURAS ALBONDIGAS EN SALSAS 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) ABADEDO AO FORNO PISTO DE CABAZA, ACEITE DE OLIVA E ALBAHACA FROITA	21 BROCOLI CON BACON TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E TOMATE IOGUR NATURAL	22 CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS CODITOS CON GARAVANZOS SALTEADOS E SALSAS DE CABAZA AO PARMESANO FROITA

NOTAS: Non utilizar ingredientes que conteñan o alérxeno 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](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