

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

8

ARROZ CON VERDURAS GRATINADO
TORTILLA DE CABACIÑA
LEITUGA E TOMATE
FROITA

9

CALDO DE VERDURA
CHILI DE FABA VERMELLA E
LEGUMBRETA CON ARROZ BLANCO
VERDURAS SALTEADAS
FROITA

10

MACARRONES (INTEGRAL) CON
VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A GALLEGA
LEITUGA E CEBOLA
CARNAVAL DE FRUTAS

11

SOPA DE PASTA CON CALDO VEXETAL
OVOS REVOLTOS CON COGOMELOS E
CHAMPIÑÓN
PATACA PANADERA
FROITA

12

CREMA DE COLIFLOR
GARAVANZOS CON VERDURAS,
COUS- COUS E OVO
IOGUR

15

SOPA DE PASTA CON CALDO
VEXETAL
POLO O ROMEIRO
PATACA ASADA
FROITA

16

LENTELLAS Á XARDINEIRA
BURRITOS VEGETARIANOS
GU LEITUGA E CENORIA RALLADA
FROITA

17

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEXO EN SALSA
LEITUGA
FROITA

18

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI,
XUDIAVERDE E CENORIA)
TORTILLA DE PATACAS
LEITUGA E TOMATE
IOGUR NATURAL

19

CREMA DE PORRO, CEBOLA Y
PATACA
GARAVANZOS CON SALSA
BOLOÑESA VEXETAL E LEGUMBRETA
FROITA

22

PATACAS ESTOFADAS CON
VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E
CENORIA RALLADA
FROITA

23

SOPA MINISTRONE
POLO ASADO A LA PROVENZAL
PATACAS FRITAS
FROITA

24

CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ
CALDOSO)
CABALA CON PISTO DE PEMENTOS,
CEBOLA, CABACIÑA E TOMATE
FROITA

25

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATACAS
LEITUGA E TOMATE
IOGUR NATURAL

26

CREMA DE CENORIAS E ALLOS
PORROS
CODITOS CON GARAVANZOS
SALTEADOS E SALSA DE CABAZA AO
PARMESANO
FROITA

29

PISTO
LENTELLAS GUIADAS CON CENORIA
ARROZ INTEGRAL
FROITA

30

FEIXÓN BRANCAS GUIADAS CON
CENORIA
TORTILLA DE ATUN
LEITUGA E MILLO
FROITA

31

CREMA DE VERDURAS (XUDÍA VERDE,
PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS)
GARBANZOS FERVIDOS CON ACEITE
GU REPOLO
IOGUR NATURAL

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

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 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