

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<div>8</div> <p>ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE FROITA</p>	<div>9</div> <p>CALDO GALLEGO POLO AO CHILINDRÓN VERDURAS SALTEADAS FROITA</p>	<div>10</div> <p>MACARRONES (INTEGRAL) CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA A GALLEGA LEITUGA E CEBOLA CARNAVAL DE FRUTAS</p>	<div>11</div> <p>SOPA DE AVE CON PASTA MAGRO ADOBADO PATACA PANADERA FROITA</p>	<div>12</div> <p>CREMA DE COLIFLOR GARAVANZOS CON VERDURAS, COUS- COUS E OVO POSTRE DE SOIA VEGETAL</p>
<div>15</div> <p>SOPA DE VERDURAS CON PASTA POLO O ROMEIRO PATACA ASADA FROITA</p>	<div>16</div> <p>LENTELLAS Á XARDINEIRA DADOS DE PORCO GUIADOS GU LEITUGA E CENORIA RALLADA FROITA</p>	<div>17</div> <p>ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEXO EN SALSA LEITUGA FROITA</p>	<div>18</div> <p>VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, XUDIAVERDE E CENORIA) TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E TOMATE POSTRE DE SOIA VEGETAL</p>	<div>19</div> <p>CREMA DE PORRO, CEBOLA Y PATACA GARAVANZOS CON SALSA BOLOÑESA VEXETAL E LEGUMBRETA FROITA</p>
<div>22</div> <p>PATACAS ESTOFADAS CON VERDURAS ALBONDIGAS EN SALSA ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA RALLADA FROITA</p>	<div>23</div> <p>SOPA MINISTRONE POLO ASADO A LA PROVENZAL PATACAS FRITAS FROITA</p>	<div>24</div> <p>CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ CALDOSO) CABALA CON PISTO DE PEMENTOS, CEBOLA, CABACIÑA E TOMATE FROITA</p>	<div>25</div> <p>BROCOLI CON BACON TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E TOMATE POSTRE DE SOIA VEGETAL</p>	<div>26</div> <p>CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS GARBANZOS FERVIDOS CON ACEITE PISTO DE CABAZA, ACEITE DE OLIVA E ALBAHACA FROITA</p>
<div>29</div> <p>PISTO ZORZA DE PORCO ARROZ INTEGRAL FROITA</p>	<div>30</div> <p>FEIXÓN BRANCAS GUIADAS CON CENORIA TORTILLA DE ATUN LEITUGA E MILLO FROITA</p>	<div>31</div> <p>CREMA DE VERDURAS (XUDÍA VERDE, PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS) COCIDO GALLEGO (GARAVANZOS, CHOURIZO, PATACA E REPOLO) POSTRE DE SOIA VEGETAL</p>		

NOTAS:

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



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