

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
8 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE FROITA	9 CALDO GALLEGO POLO AO CHILINDRÓN VERDURAS SALTEADAS FROITA	10 PASTA (SEN GLUTE E SEN OVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PEMENTO, CEBOLA E CENORIA) FILETE DE MERLUZA A GALLEGA LEITUGA E CEBOLA CARNAVAL DE FRUTAS	11 SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE MAGRO ADOBADO PATACA PANADERA FROITA	12 CREMA DE COLIFLOR GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLA ,OVO E CABACIÑA FROITA
15 SOPA DE VERDURAS POLO O ROMEIRO PATACA ASADA FROITA	16 LENTELLAS Á XARDINEIRA DADOS DE PORCO GUISADOS GU LEITUGA E CENORIA RALLADA FROITA	17 ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEXO EN SALSAS LEITUGA FROITA	18 VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, XUDIAVERDE E CENORIA) TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E TOMATE FROITA	19 CREMA DE PORRO, CEBOLA Y PATACA GARBANZOS CON TOMATE FROITA
22 PATACAS ESTOFADAS CON VERDURAS FILETE DE PORCO EN SALSAS ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA RALLADA FROITA	23 SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE 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 FROITA	26 CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS GARBANZOS FERVIDOS CON ACEITE PISTO DE CABAZA, ACEITE DE OLIVA E ALBAHACA FROITA
29 PISTO ZORZA DE PORCO ARROZ INTEGRAL FROITA	30 FEIXÓN BRANCAS GUISADAS CON CENORIA TORTILLA DE ATUN LEITUGA E MILLO FROITA	31 CREMA DE VERDURAS (XUDÍA VERDE, PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS) GARBANZOS FERVIDOS CON ACEITE PATACA ASADA FROITA		

NOTAS: Non utilizar ingredientes que conteñan o alérgeno 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