

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
			1 PASTA SEN GLUTE E SEN OVO CON SALSAS DE TOMATE CASEIRA FILETE DE MERLUZA 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 TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE FROITA	6 CALDO GALLEGO POLO AO CHILINDRÓN VERDURAS SALTEADAS FROITA	7 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	8 SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE MAGRO ADOBADO PATACA PANADERA FROITA	9 CREMA DE COLIFLOR GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLA, OVO E CABACIÑA FROITA
12 NON LECTIVO	13 NON LECTIVO	14 NON LECTIVO	15 VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, XUDIAVERDE E CENORIA) TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E TOMATE FROITA	16 CREMA DE PORRO, CEBOLA Y PATACA GARBANZOS CON TOMATE FROITA
19 PATACAS ESTOFADAS CON VERDURAS FILETE DE PORCO EN SALSAS ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA RALLADA FROITA	20 SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE POLO ASADO A LA PROVENZAL PATACAS FRITAS FROITA	21 CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ CALDOSO) CABALA CON PISTO DE PEMENTOS, CEBOLA, CABACIÑA E TOMATE FROITA	22 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E TOMATE FROITA	23 CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS GARBANZOS FERVIDOS CON ACEITE PISTO DE CABAZA, ACEITE DE OLIVA E ALBAHACA 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) GARBANZOS FERVIDOS CON ACEITE PATACA ASADA FROITA	29 PASTA SEN GLUTE E SEN OVO CON SALSAS DE TOMATE CASEIRA FILETE DE MERLUZA 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

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



PROTEÍNA

Carne, peixe, ovos ou legumes

VEXETAIS CRUS OU COCIDOS



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