

| LUNS   | MARTES  | MÉRCORES  | XOVES  | VENRES   |
|--|---|---|--|--|
|  |   |   |  | 1<br>ARROZ CON CEBOLA, ALLO,<br>LOUREIRO E TOMATE NAURAL<br>POLO ASADO<br>LEITUGA E MILLO<br>FROITA                                    |
| 4<br>ARROZ CON VERDURAS<br>TORTILLA DE CABACIÑA<br>LEITUGA E TOMATE<br>FROITA  | 5<br>CALDO GALLEGO<br>POLO AO CHILINDRÓN<br>VERDURAS SALTEADAS<br>FROITA                          | 6<br>PASTA (SEN GLUTE E SEN OVO) CON<br>SOFRITO DE VERDURAS (PEMENTO,<br>CEBOLA E CENORIA)<br>FILETE DE MERLUZA A GALLEGA<br>LEITUGA E CEBOLA<br>CARNAVAL DE FRUTAS | 7<br>SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE<br>MAGRO ADOBADO<br>PATACA PANADERA<br>FROITA                           | 8<br>CREMA DE COLIFLOR<br>GARBANZOS SALTEADOS CON<br>CEBOLA ,OVO E CABACIÑA<br>FROITA  |
| 11<br>SOPA DE VERDURAS<br>POLO O ROMEIRO<br>PATACA ASADA<br>FROITA   | 12<br>LENTELLAS Á XARDINEIRA<br>DADOS DE PORCO GUISADOS<br>GU LEITUGA E CENORIA RALLADA<br>FROITA | 13<br>ARROZ PILAF MEDITERRANEO<br>FILETE DE ABADEXO EN SALSA<br>LEITUGA<br>FROITA   | 14<br>VERDURA TRICOLOR (BROCOLI,<br>XUDIAVERDE E CENORIA)<br>TORTILLA DE PATACAS<br>LEITUGA E TOMATE<br>FROITA | 15<br>CREMA DE PORRO, CEBOLA Y<br>PATACA<br>GARBANZOS CON TOMATE<br>FROITA   |
| 18<br>PATACAS ESTOFADAS CON<br>VERDURAS<br>FILETE DE PORCO EN SALSA<br>ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E<br>CENORIA RALLADA<br>FROITA | 19<br>SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE<br>POLO ASADO A LA PROVENZAL<br>PATACAS FRITAS<br>FROITA  | 20<br>CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ<br>CALDOSO)<br>CABALA CON PISTO DE PEMENTOS,<br>CEBOLA, CABACIÑA E TOMATE<br>FROITA  | 21<br>BRÓCOLI REHOGADO<br>TORTILLA DE PATACAS<br>LEITUGA E TOMATE<br>FROITA                                    | 22<br>CREMA DE CENORIAS E ALLOS<br>PORROS<br>GARBANZOS FERVIDOS CON ACEITE<br>PISTO DE CABAZA, ACEITE DE OLIVA E<br>ALBAHACA<br>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