

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1 FESTIVO	2 CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS ARROZ CALDOSO CON LURAS FROITA	3 PANACHE DE CHICHAROS, CENORIA E XUDIA VERDE TIRAS DE PITO FRITIDAS CON MAIZENA TOMATE E MILLO FROITA
6 PISTO ZORZA DE PORCO ARROZ INTEGRAL FROITA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE ATUN LEITUGA E TOMATE FROITA	8 CREMA DE VERDURAS COCIDO GALLEGO (GARAVANZOS, CHOURIZO, PATACA E REPOLO) IOGUR NATURAL	9 PASTA (SEN GLUTE NIN OVO) CON GARAVANZOS E CABACIÑA SALMON O FORNO LEITUGA E COGOMBRO FROITA	10 FEIXÓN BRANCAS GUIADAS CON CENORIA POLO ASADO CHAMPIÑONS FROITA
13 ARROZ TRES DELICIAS( CON CHICHAROS, MILLO E CENORIA) TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E CEBOLA FROITA	14 ENSALADILLA OLIVIER (PATACA, CENORIA, CHÍCHARO, XUDÍA VERDE, ATÚN , OVO, OLIVAS E MAIONESA) DADOS DE PORCO GUIADOS ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA RALLADA FROITA	15 SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE XURELO CON ALLOS EN SALSA DE TOMATE LEITUGA E OLIVAS FROITA	16 ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CENORIA POLO ASADO ARROZ INTEGRAL IOGUR NATURAL	17 FESTIVO
20 VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, XUDIAVERDE E CENORIA) TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E TOMATE IOGUR NATURAL	21 CREMA DE PORRO, CEBOLA Y PATACA GARAVANZOS CON SALSA DE QUEIXO E OUREGO FROITA	22 SOPA DE VERDURAS POLO ASADO CON ROMEIFRESCO GU PATACA PANADERA CON PEMENTOS FROITA	23 ARROZ CON CENORIA FILETE DE ABADEXO EN SALSA GU CHICHAROS REHOGADOS FROITA	24 FEIXÓN BRANCAS ESTOFADAS FILETE DE MAZA DE PORCO O FORNO VERDURAS FROITA
27 XUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PEMENTO BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS ARROZ INTEGRAL FROITA	28 ASADO DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LEITUGA E MILLO FROITA	29 GU ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, OVO DURO E ATUN PESCADA AO FORNO BERENXENAS ASADAS IOGUR NATURAL	30 CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS ARROZ CALDOSO CON LURAS FROITA	31 PANACHE DE CHICHAROS, CENORIA E XUDIA VERDE TIRAS DE PITO FRITIDAS CON MAIZENA TOMATE E MILLO 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](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



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