

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1 NON LECTIVO	2 ASADO DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LEITUGA E MILLO FROITA	3 GU ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, OVO DURO E ATUN PESCADA AO FORNO O ESTILO CAJUN BERENXENAS ASADAS IOGUR NATURAL	4 CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA ARROZ BRANCO FROITA	5 BRÓCOLI CON ALLO PORRO TIRAS DE PITO FRITIDAS CON MAIZENA TOMATE E MILLO FROITA
8 PISTO ZORZA DE PORCO ARROZ INTEGRAL FROITA	9 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE ATUN LEITUGA E TOMATE FROITA	10 CREMA DE VERDURAS COCIDO CON MORCILLO, PATACA E REPOLO (SEN GARAVANZOS) IOGUR NATURAL	11 PASTA (SEN GLUTE E SEN OVO) SALTEADA SALMON O FORNO LEITUGA E COGOMBRO FROITA	12 ESPINACAS REHOGADAS CON ALLO POLO ASADO CHAMPIÑONS FROITA
15 ARROZ BRANCO CON CHAMPIÑONS TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E CEBOLA FROITA	16 ENSALADA RUSA NATURAL ADEREZADA (PATACA, CENORIA, MILLO E OLIVAS) DADOS DE PORCO GUISADOS ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA RALLADA FROITA	17 SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE XURELO CON ALLOS EN SALSA DE TOMATE LEITUGA E OLIVAS FROITA	18 ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CENORIA POLO ASADO ARROZ INTEGRAL IOGUR NATURAL	19 CREMA DE CABACIÑA E QUESITO ABADEXO Á PRANCHA ARROZ INTEGRAL FROITA
22 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E TOMATE IOGUR NATURAL	23 CREMA DE PORRO, CEBOLA Y PATACA HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA CABACIÑA COCIDA FROITA	24 CALDO DE VERDURA POLO ASADO CON ROMEIROFRESCO GU PATACA PANADERA CON PEMENTOS FROITA	25 ARROZ CON CENORIA FILETE DE ABADEXO EN SALSA ESPINACAS SALTEADAS FROITA	26 COLIFLOR CON CABACIÑA FILETE DE MAZA DE PORCO O FORNO BERENXENAS ASADAS FROITA
29 ACELGAS REFOGADAS BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS ARROZ INTEGRAL FROITA	30 ASADO DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LEITUGA 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

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