

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

3

PISTO
ZORZA DE PORCO
ARROZ INTEGRAL
FROITA

4

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE ATUN
LEITUGA E TOMATE
FROITA

5

CREMA DE VERDURAS
COCIDO CON MORCILLO, PATACA E
REPOLO (SEN GARAVANZOS)
IOGUR NATURAL

6

PASTA (SEN GLUTE E SEN OVO)
SALTEADA
SALMON O FORNO
LEITUGA E COGOMBRO
FROITA

7

ESPINACAS REHOGADAS CON ALLO
POLO ASADO
CHAMPIÑONS
FROITA

10

ARROZ BRANCO CON CHAMPIÑÓNS
TORTILLA DE CABACIÑA
LEITUGA E CEBOLA
FROITA

11

ENSALADA RUSA NATURAL ADEREZADA
(PATACA, CENORIA, MILLO E OLIVAS)
DADOS DE PORCO GUISADOS
ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E
CENORIA RALLADA
FROITA

12

SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE
XURELO CON ALLOS EN SALSA DE
TOMATE
LEITUGA E OLIVAS
FROITA

13

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
CENORIA
POLO ASADO
ARROZ INTEGRAL
IOGUR NATURAL

14

CREMA DE CABACIÑA E QUESITO
ABADEXO Á PRANCHA
ARROZ INTEGRAL
FROITA

17

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATACAS
LEITUGA E TOMATE
IOGUR NATURAL

18

CREMA DE PORRO, CEBOLA Y PATACA
HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA
CABACIÑA COCIDA
FROITA

19

CALDO DE VERDURA
POLO ASADO CON ROMEIFRESCO
GU PATACA PANADERA CON
PEMENTOS
FROITA

20

ARROZ CON CENORIA
FILETE DE ABADEXO EN SALSA
ESPINACAS SALTEADAS
FROITA

21

ENSALADA MIXTA
HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA
LEITUGA E TOMATE
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

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