

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 CROQUETAS ARTESANAS DE POLO TOMATE E MILLO FROITA
6 PISTO ABADEXO Á PRANCHA ARROZ INTEGRAL FROITA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE ATUN LEITUGA E TOMATE FROITA	8 CREMA DE VERDURAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLO, PATACAS, CENORIAS E XUDIAS VERDES IOGUR NATURAL	9 ESPAGUETIS SALTEADOS CON 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) FILETE DE POLO A PRANCHA ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA RALLADA FROITA	15 SOPA DE PASTA CON CALDO VEXETAL XURELO CON ALLOS EN SALSA DE TOMATE LEITUGA E OLIVAS FROITA	16 ENSALADA HAWAIANA (Leituga, pasta tricolor, millo e piña) 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 CALDO DE VERDURA POLO ASADO CON ROMEIFRESCO GU PATACA PANADERA CON PEMENTOS FROITA	23 ARROZ MEDITERRANEO CON PASAS E CENORIA FILETE DE ABADEXO EN SALSA GU CHICHAROS REHOGADOS FROITA	24 FEIXÓN BRANCAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA VERDURAS FROITA
27 XUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PEMENTO XAMONCITOS DE POLO ASADOS ARROZ INTEGRAL FROITA	28 LENTELLAS CON VERDURA (CEBOLA E PEMENTO) TORTILLA FRANCESA LEITUGA E MILLO FROITA	29 ENSALADA DE PASTA TRICOLOR (TOMATE, MILLO E ATUN) PESCADA AO FORNO O ESTILO CAJUN BERENXENAS ASADAS IOGUR NATURAL	30 CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS ARROZ CALDOSO CON LURAS FROITA	31 PANACHE DE CHICHAROS, CENORIA E XUDIA VERDE CROQUETAS ARTESANAS DE POLO 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

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 cear:

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