

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

3

PISTO  
ABADEXO Á PRANCHA  
ARROZ INTEGRAL  
FROITA

4

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE ATUN  
LEITUGA E TOMATE  
FROITA

5

CREMA DE VERDURAS  
COCIDO COMPLETO CON  
GARBANZOS, POLO, PATACAS,  
CENORIAS E XUDIAS VERDES  
IOGUR NATURAL

6

ESPAGUETIS SALTEADOS CON  
CABACIÑA  
SALMON O FORNO  
LEITUGA E COGOMBO  
FROITA

7

FEIXÓN BRANCAS GUIADAS CON  
CENORIA  
POLO ASADO  
CHAMPIÑONS  
FROITA

10

ARROZ TRES DELICIAS( CON  
CHICHAROS, MILLO E CENORIA)  
TORTILLA DE CABACIÑA  
LEITUGA E CEBOLA  
FROITA

11

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

12

SOPA DE PASTA CON CALDO VEXETAL  
XURELO CON ALLOS EN SALSA DE  
TOMATE  
LEITUGA E OLIVAS  
FROITA

13

ENSALADA HAWAIANA (Leituga, pasta  
tricolor, millo e piña)  
POLO ASADO  
ARROZ INTEGRAL  
IOGUR NATURAL

14

CREMA DE CABACIÑA E QUESITO  
LENTELLAS GUIADAS CON CENORIA  
ARROZ INTEGRAL  
FROITA

17

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI,  
XUDIAVERDE E CENORIA)  
TORTILLA DE PATACAS  
LEITUGA E TOMATE  
IOGUR NATURAL

18

CREMA DE PORRO, CEBOLA Y PATACA  
GARAVANZOS CON SALSA DE QUEIXO  
E OUREGO  
FROITA

19

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

20

ARROZ MEDITERRANEO CON PASAS E  
CENORIA  
FILETE DE ABADEXO EN SALSA  
GU CHICHAROS REHOGADOS  
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](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