

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1	2	3
		FESTIVO	CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA ARROZ BRANCO FROITA	BRÓCOLI CON ALLO PORRO TIRAS DE PITO FRITIDAS CON MAIZENA TOMATE E MILLO FROITA
6	7	8	9	10
PISTO ZORZA DE PORCO ARROZ INTEGRAL FROITA	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE FROITA	CREMA DE VERDURAS COCIDO CON MORCILLO, PATACA E REPOLO (SEN GARAVANZOS)	PASTA (SEN GLUTE E SEN OVO) SALTEADA SECRETO A PRANCHA LEITUGA E COGOMBRO FROITA	ESPINACAS REHOGADAS CON ALLO POLO ASADO CHAMPIÑONS FROITA
13	14	15	16	17
ARROZ BRANCO CON CHAMPIÑONS TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E CEBOLA FROITA	ENSALADA RUSA NATURAL ADEREZADA (PATACA, CENORIA, MILLO E OLIVAS) DADOS DE PORCO GUISADOS ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA RALLADA FROITA	SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE OVO REVOLTO CON VERDURAS SALTEADAS LEITUGA E OLIVAS FROITA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CENORIA POLO ASADO ARROZ INTEGRAL	FESTIVO
20	21	22	23	24
BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E TOMATE	CREMA DE PORRO, CEBOLA Y PATACA HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA CABACIÑA COCIDA FROITA	CALDO DE VERDURA POLO ASADO CON ROMEIROFRESCO GU PATACA PANADERA CON PEMENTOS FROITA	ARROZ CON CENORIA HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA ESPINACAS SALTEADAS FROITA	COLIFLOR CON CABACIÑA FILETE DE MAZA DE PORCO O FORNO BERENXENAS ASADAS FROITA
27	28	29	30	31
ACELGAS REFOGADAS BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS ARROZ INTEGRAL FROITA	ASADO DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LEITUGA E MILLO FROITA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CENORIA CONTRAMUSLO DE PITO AO FORNO BERENXENAS ASADAS	CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA ARROZ BRANCO FROITA	BRÓCOLI CON ALLO PORRO TIRAS DE PITO FRITIDAS CON MAIZENA TOMATE E MILLO FROITA

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



FROITAS E LÁCTEOS

HIDRATOS DE CARBONO



FROITAS E LÁCTEOS

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

### NOTAS: