

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1	2	3
		FESTIVO	CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS ARROZ CALDOSO CON LURAS FROITA	PANACHE DE CHICHAROS, CENORIA E XUDIA VERDE TIRAS DE PITO FRITIDAS CON MAIZENA TOMATE E MILLO FROITA
6	7	8	9	10
PISTO ZORZA DE PORCO ARROZ INTEGRAL FROITA	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE ATUN LEITUGA E TOMATE FROITA	CREMA DE VERDURAS COCIDO GALLEGO (GARAVANZOS, CHOURIZO, PATACA E REPOLO)	PASTA (SEN GLUTE NIN OVO) CON GARAVANZOS E CABACIÑA SALMON O FORNO LEITUGA E COGOMBRO FROITA	FEIXÓN BRANCAS GUIADAS CON CENORIA POLO ASADO CHAMPIÑONS FROITA
13	14	15	16	17
ARROZ TRES DELICIAS( CON CHICHAROS, MILLO E CENORIA) TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E CEBOLA FROITA	ENSALADILLA OLIVIER (PATACA, CENORIA, CHÍCHARO, XUDÍA VERDE, ATÚN , OVO, OLIVAS E MAIONESA) DADOS DE PORCO GUIADOS ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA RALLADA FROITA	SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE XURELO CON ALLOS EN SALSA DE TOMATE LEITUGA E OLIVAS FROITA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CENORIA POLO ASADO ARROZ INTEGRAL	FESTIVO
20	21	22	23	24
VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, XUDIAVERDE E CENORIA) TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E TOMATE	CREMA DE PORRO, CEBOLA Y PATACA GARAVANZOS SALTEADOS CON CEBOLA CENORIA E CABACIÑA FROITA	SOPA DE VERDURAS POLO ASADO CON ROMEIFRESCO GU PATACA PANADERA CON PEMENTOS FROITA	ARROZ CON CENORIA FILETE DE ABADEXO EN SALSA GU CHICHAROS REHOGADOS FROITA	FEIXÓN BRANCAS ESTOFADAS FILETE DE MAZA DE PORCO O FORNO VERDURAS FROITA
27	28	29	30	31
XUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PEMENTO BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS ARROZ INTEGRAL FROITA	LENTELLAS CON VERDURA (CEBOLA E PEMENTO) TORTILLA FRANCESA LEITUGA E MILLO FROITA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, ATUN E OVO DURO PESCADA AO FORNO O ESTILO CAJUN BERENXENAS ASADAS	CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS ARROZ CALDOSO CON LURAS FROITA	PANACHE DE CHICHAROS, CENORIA E XUDIA VERDE 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



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