

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1	2	3
		FESTIVO	CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA ARROZ BRANCO 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) IOGUR NATURAL	ESPAGUETIS SALTEADOS CON 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 CHOIVA CON GALIÑA, XAMÓN E HORTALIZAS XURELO CON ALLOS EN SALSA DE TOMATE LEITUGA E OLIVAS FROITA	ENSALADA HAWAIANA (Leituga, pasta tricolor, millo e piña) POLO ASADO ARROZ INTEGRAL IOGUR NATURAL	FESTIVO
20	21	22	23	24
VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, XUDIAVERDE E CENORIA) TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E TOMATE IOGUR NATURAL	CREMA DE PORRO, CEBOLA Y PATACA GARAVANZOS CON SALSA DE QUEIXO E OUREGO FROITA	SOPA DE VERDURAS CON PASTA POLO ASADO CON ROMEIFRESCO GU PATACA PANADERA CON PEMENTOS FROITA	ARROZ MEDITERRANEO CON PASAS E 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 PASTA TRICOLOR (TOMATE, MILLO E ATUN) XURELO O FORNO BERENXENAS ASADAS IOGUR NATURAL	CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA ARROZ BRANCO 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

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

NOTAS: