

| LUNS   | MARTES  | MÉRCORES  | XOVES   | VENRES   |
|--|---|---|---|--|
|  |   | 1   | 2   | 3  |
|  |   | FESTIVO   | CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO E PATACA)<br>HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA<br>ARROZ BRANCO<br>IOGUR NATURAL | BRÓCOLI CON ALLO PORRO<br>TIRAS DE PITO Á PRANCHA<br>LEITUGA E COGOMBRO<br>IOGUR NATURAL       |
| 6  | 7   | 8   | 9   | 10   |
| BERENXEA PRANCHA<br>CINTA DE LOMO A PRANCHA<br>ARROZ BRANCO<br>IOGUR NATURAL       | ARROZ FERVIDO<br>TORTILLA DE ATUN<br>GU LEITUGA E ESPARRAGUEIRAS<br>IOGUR NATURAL         | CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO E PATACA)<br>PECHUGA DE POLO A PRANCHA<br>ENSALADA VERDE<br>IOGUR NATURAL | PASTA (SEN GLUTE E SEN OVO)<br>SALTEADA<br>SALMON O FORNO<br>LEITUGA E COGOMBRO<br>IOGUR NATURAL                      | ESPINACAS REHOGADAS CON ALLO<br>POLO ASADO<br>CHAMPIÑONS<br>IOGUR NATURAL                      |
| 13   | 14  | 15  | 16  | 17   |
| ARROZ BRANCO CON CHAMPIÑONS<br>TORTILLA DE CABACIÑA<br>LEITUGA<br>IOGUR NATURAL    | PATACAS ALIÑADAS<br>MAGRA DE PORCO O FORNO NO SEU XUGO<br>ENSALADA VERDE<br>IOGUR NATURAL | SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE<br>XURELO AO FORNO<br>LEITUGA E OLIVAS<br>IOGUR NATURAL                           | BERENXEA PRANCHA<br>POLO ASADO<br>ARROZ BRANCO<br>IOGUR NATURAL   | FESTIVO  |
| 20   | 21  | 22  | 23  | 24   |
| BRÓCOLI REHOGADO<br>TORTILLA DE PATACAS<br>LEITUGA E COGOMBRO<br>IOGUR NATURAL     | CREMA DE COLIFLOR<br>HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA<br>CABACIÑA COCIDA<br>IOGUR NATURAL    | SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE<br>POLO ASADO CON ROMEIFRESCO<br>PATACA ASADA<br>IOGUR NATURAL                    | ARROZ FERVIDO<br>FILETE DE ABADEXO EN SALSA<br>ESPINACAS SALTEADAS<br>IOGUR NATURAL                                   | COLIFLOR CON CABACIÑA<br>FILETE DE MAZA DE PORCO O FORNO<br>BERENXENAS ASADAS<br>IOGUR NATURAL |
| 27   | 28  | 29  | 30  | 31   |
| ACELGAS REFOGADAS<br>BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS<br>ARROZ BRANCO<br>IOGUR NATURAL | CABACIÑA RECHEO DE QUINOA<br>TORTILLA FRANCESA<br>LEITUGA E MILLO<br>IOGUR NATURAL        | COLIFLOR CON PATACA<br>PESCADA AO FORNO<br>BERENXENAS ASADAS<br>IOGUR NATURAL                                       | CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO E PATACA)<br>HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA<br>ARROZ BRANCO<br>IOGUR NATURAL | BRÓCOLI CON ALLO PORRO<br>TIRAS DE PITO Á PRANCHA<br>LEITUGA E COGOMBRO<br>IOGUR NATURAL       |

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