

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



Salmon  
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