

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) IOGUR NATURAL	9 PASTA (SEN GLUTE NIN OVO) CON GARAVANZOS E 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 PASTA SEN OVO E SEN GLUTE XURELO CON ALLOS EN SALSA DE TOMATE LEITUGA E OLIVAS FROITA	16 ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CENORIA POLO ASADO ARROZ INTEGRAL IOGUR NATURAL	17 FESTIVO
20 VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, XUDIAVERDE E CENORIA) TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E TOMATE IOGUR NATURAL	21 CREMA DE PORRO, CEBOLA Y PATACA GARAVANZOS CON SALSA DE QUEIXO E OUREGO FROITA	22 SOPA DE VERDURAS POLO ASADO CON ROMEIFRESCO GU PATACA PANADERA CON PEMENTOS FROITA	23 ARROZ CON 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 ASADO DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LEITUGA E MILLO FROITA	29 GU ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, OVO DURO E ATUN PESCADA AO FORNO BERENXENAS ASADAS IOGUR NATURAL	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

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