

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

11

CREMA DE CABACIÑA  
TORTILLA FRANCESA  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

12

PASTA SEN GLUTE E SEN OVO CON  
SALSA DE TOMATE CASEIRA  
XAMONCITOS DE POLO ASADOS  
ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E  
CENORIA RALLADA  
FROITA

13

COLIFLOR A LA GALLEGA  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
ARROZ INTEGRAL  
FROITA

16

ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA DE CABACIÑA  
LEITUGA E COGOMBRO  
FROITA

17

CALDO DE VERDURA  
POLO AO CHILINDRÓN  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

18

PASTA SEN GLUTE E SEN OVO CON  
SALSA DE TOMATE CASEIRA  
HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA  
LEITUGA E REMOLACHA  
FROITA

19

SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE  
CABEZADA DE PORCO EN SALSA  
BERENXENAS ASADAS  
MAZÁ ASADA

20

CREMA DE COLIFLOR  
TORTILLA FRANCESA  
PATACA ASADA  
FROITA

23

PATACAS FERVIDAS CON HERBAS  
PROVENZALES  
FILETE DE PORCO EN SALSA  
ARROZ INTEGRAL  
FROITA

24

ARROZ CON VERDURAS  
POLO AO ALLO  
CABACIÑA O FORNO  
FROITA

25

FIDEUA DE COGOMELOS SEN GLUTE  
NIN OVO  
CINTA DE LOMO A PRANCHA  
PISTO MANCHEGO  
FROITA

26

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS,  
BRÓCOLI, APIO E PATACA)  
COCIDO CON MORCILLO, PATACA E  
REPOLO (SEN GARAVANZOS)  
FROITA

27

BRÓCOLI CON ALLO PORRO  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LEITUGA,  
TOMATE, CENORIA E MILLO  
FROITA

30

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATACAS  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

NOTAS: SIN KIWI, BONITO, CACAHUETE, FRUTOS SECOS, LECHE NI LEGUMBRES

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

### PRIMAVERA - VERÁN

Utiliza os produtos de tempada para a elaboración das ceas.



Albaricoque  
Bévera  
Cereixa  
Ameixa

### FROITAS



Amorodo  
Figo  
Limón  
Pexego  
Melón

Nectarina  
Néspera  
Paraguaio  
Pera  
Sandía

### VERDURAS E HORTALIZAS

Acelgas  
Allo  
Alcachofas  
Berenxena  
Brócoli  
Cabaciña

Cebola  
Espárrago  
Espinacas  
Chícharos  
Fabas  
Xudía verde

Leituga  
Pataca  
Cogombro  
Pemento  
Porro  
Tomate  
Cenoria

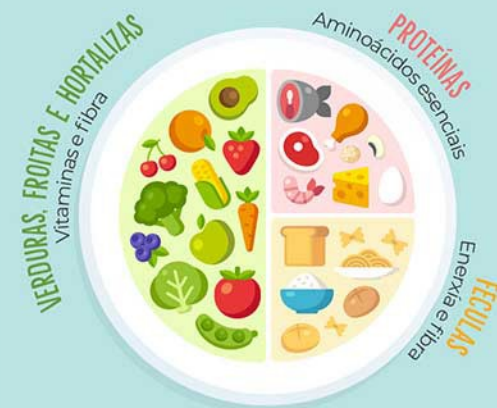


## CONSTRUIR UNHA CEA SAUDABLE

Unha maneira sinxela de planificar ou construír unha cea saudable é a través do prato saudable.

### PLATO HARVARD

Con esta reparticióné doado entender as proporcións de cada grupo de alimentos.



## SE COMEMOS...

Pasta, arroz, legumes, patacas ...

Verduras cociñadas ou ensalada

Carn

Peix

Ou

Fruita

Lactis

## PODEMOS CEAR:

Verduras cociñadas ou ensalada

Pasta, arroz, legumes, patacas ...

Peixe ou ovo

Carne ou ovo

Peixe ou carne

Lácteos ou froita

Froita

**Lembra:** inclúe sempre verduras e hortalizas en comidas e ceas.

\*En caso de alerxia ou intolerancia a algún alimento, substituílo por un alimento do mesmo grupo alimentario ou, no seu defecto, por outro alimento con valor nutricional similar.

**COCIÑA CON HERBAS AROMÁTICAS E ESPECIAS, PARA ADEREZAR AS CEAS E REDUCIR O CONSUMO DE SAL..**