

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNS **MARTES** **MÉRCORES** **XOVES** **VENRES**

	1 SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTÉ POLO ASADO A LA PROVENZAL PATACA E CEBOLA FROITA	2 ARROZ CON VERDURAS FILETE DE ABADEXO EN SALSA CENORIA EN RODAJAS FROITA	3 PATACAS GUISADAS SEN TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA CHAMPIÑONS FROITA	4 CREMA DE CENORIA E BONIATO CON SESAMO MAGRA DE PORCO O FORNO NO SEU XUGO ENSALADA VERDE FROITA
7 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO E PATACA) TIRAS DE PITO FRITIDAS CON MAIZENA TOMATE NATURAL E ATUN FROITA	8 ESPINACAS REHOGADAS CON ALLO PATACAS GUISADAS CON POTÓN FROITA	9 CREMA DE CABACIÑA TORTILLA FRANCESA LEITUGA E MILLO FROITA	10 PASTA SEN GLUTÉ E SEN OVO CON SALSA DE TOMATE CASEIRA PESCADA AO LIMÓN ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA RALLADA FROITA	11 COLIFLOR A LA GALLEGA MAGRO EN SALSA DE TOMATE ARROZ INTEGRAL FROITA
14 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E COGOMBRO FROITA	15 CALDO DE VERDURA POLO AO CHILDRÓN LEITUGA E MILLO FROITA	16 PASTA SEN GLUTÉ E SEN OVO CON SALSA DE TOMATE CASEIRA FILETE DE XURELO ENFARIÑADO LEITUGA E REMOLACHA FROITA	17 SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTÉ CABEZADA DE PORCO EN SALSA BERENXENAS ASADAS MAZÁ ASADA	18 CREMA DE COLIFLOR TORTILLA FRANCESA PATACA ASADA FROITA
21 PATACAS FERVIDAS CON HERBAS PROVENZALES FILETE DE PORCO EN SALSA ARROZ INTEGRAL FROITA	22 ARROZ CON VERDURAS POLO AO ALLO CABACIÑA O FORNO FROITA	23 FIDEUA DE COGOMELOS SEN GLUTÉ NIN OVO SALMON O FORNO PISTO MANCHEGO FROITA	24 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO E PATACA) COCIDO CON MORCILLO, PATACA E REPOLO (SEN GARAVANZOS) FROITA	25 BRÓCOLI CON ALLO PORRO TORTILLA DE ATUN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA E MILLO FROITA
28 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E MILLO FROITA	29 SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTÉ POLO ASADO A LA PROVENZAL PATACA E CEBOLA FROITA	30 ARROZ CON VERDURAS FILETE DE ABADEXO EN SALSA CENORIA EN RODAJAS FROITA	31 NON LECTIVO	

NOTAS: Non utilizar ingredientes que conteñan o alérgeno non tolerado (ler a etiquetaxe) e evitar a contaminación cruzada con este durante o proceso.

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

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

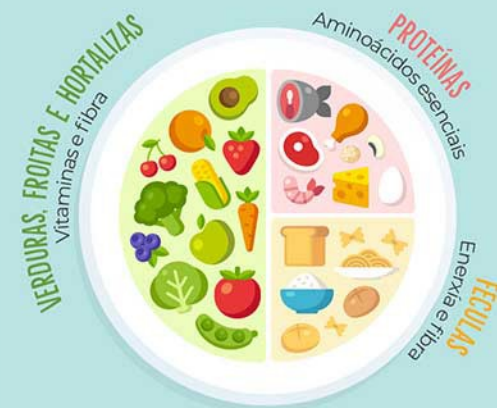


CONSTRUIR UNHA CEA SAUDABLE

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



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..