



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO E PATACA) TIRAS DE PITO FRITIDAS CON MAIZENA TOMATE NATURAL E ATUN FROITA	ESPINACAS REHOGADAS CON ALLO PATACAS GUISADAS CON POTÓN FROITA	CREMA DE CABACIÑA TORTILLA FRANCESA LEITUGA E MILLO FROITA	PASTA SEN GLUTE E SEN OVO CON SALSAS DE TOMATE CASEIRA PESCADA AO LIMÓN ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA RALLADA FROITA	COLIFLOR A LA GALLEGA MAGRO EN SALSAS DE TOMATE ARROZ INTEGRAL FROITA
11	12	13	14	15
ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E COGOMBRO FROITA	CALDO DE VERDURA POLO AO CHILINDRÓN LEITUGA E MILLO FROITA	PASTA SEN GLUTE E SEN OVO CON SALSAS DE TOMATE CASEIRA FILETE DE XURELO ENFARIÑADO LEITUGA E REMOLACHA FROITA	SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE CABEZADA DE PORCO EN SALSAS BERENXENAS ASADAS MAZÁ ASADA	CREMA DE COLIFLOR TORTILLA FRANCESA PATACA ASADA FROITA
18	19	20	21	22
PATACAS FERVIDAS CON HERBAS PROVENZALES FILETE DE PORCO EN SALSAS ARROZ INTEGRAL FROITA	ARROZ CON VERDURAS POLO AO ALLO CABACIÑA O FORNO FROITA	FIDEUA DE COGOMELOS SEN GLUTE NIN OVO SALMON O FORNO PISTO MANCHEGO FROITA	CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO E PATACA) COCIDO CON MORCILLO, PATACA E REPOLO (SEN GARAVANZOS) FROITA	BRÓCOLI CON ALLO PORRO TORTILLA DE ATUN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA E MILLO FROITA
25	26	27	28	29
BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E MILLO FROITA	SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE POLO ASADO A LA PROVENZAL PATACA E CEBOLA FROITA	ARROZ CON VERDURAS FILETE DE ABADEXO EN SALSAS CENORIA EN RODAJAS FROITA	PATACAS GUISADAS SEN TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA CHAMPIÑONS FROITA	CREMA DE CENORIA E BONIATO CON SESAMO MAGRA DE PORCO O FORNO NO SEU XUGO ENSALADA VERDE FROITA

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** é ter unha experiencia gastronómica, saudable segura e sostible cunha alimentación baseada na dieta mediterránea.

✓ **Aprender** dos valores e hábitos de vida saudables que transmitimos no tempo de mediodía.

✓ **Comer** momentos únicos convivindo, xogando e compartindo que nos guían cara ao máximo benestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber máis sobre os nosos proxectos:



## Tempada OUTONO - INVERNO

Elixe produtos de tempada para as túas comidas: máis frescos, máis saborosos e mellores para o planeta.

### FROITAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Manga  
Mazá  
Laranxa



Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS E HORTALIZAS

Acelgas  
Allo  
Alcachofa  
Berenxena  
Brócoli  
Cabaciña  
Cabaza

Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Fava  
Judía verde  
Leituga

Cogombro  
Pemento  
Porro  
Ravo  
Remolacha  
Repolo  
Tomate  
Cenoria

## CONSTRUIR UNHA CEA SAUDABLE

Unha maneira sinxela de planificar unha cea saudable é a través do prato Harvard

### PRATO HARVARD

Con esta repartición é 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

## NOTAS:

**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.**

