

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3 PISTO ZORZA DE PORCO ARROZ INTEGRAL FROITA	4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE ATUN LEITUGA E TOMATE FROITA	5 CREMA DE VERDURAS COCIDO GALLEGO (GARAVANZOS, CHOURIZO, PATACA E REPOLO)	6 PASTA (SEN GLUTE NIN OVO) CON GARAVANZOS E CABACIÑA SALMON O FORNO LEITUGA E COGOMBO FROITA	7 FEIXÓN BRANCAS GUIADAS CON CENORIA POLO ASADO CHAMPIÑONS FROITA
10 ARROZ TRES DELICIAS(CON CHICHAROS, MILLO E CENORIA) TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E CEBOLA FROITA	11 ENSALADILLA OLIVIER (PATACA, CENORIA, CHÍCHARO, XUDÍA VERDE, ATÚN , OVO, OLIVAS E MAIONESA) DADOS DE PORCO GUIADOS ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA RALLADA FROITA	12 SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE XURELO CON ALLOS EN SALSA DE TOMATE LEITUGA E OLIVAS FROITA	13 ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CENORIA POLO ASADO ARROZ INTEGRAL	14 CREMA DE CABACIÑA LENTELLAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL FROITA
17 VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, XUDIERVERDE E CENORIA) TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E TOMATE	18 CREMA DE PORRO, CEBOLA Y PATACA GARAVANZOS SALTEADOS CON CEBOLA CENORIA E CABACIÑA FROITA	19 SOPA DE VERDURAS POLO ASADO CON ROMEIROFRESCO GU PATACA PANADERA CON PEMENTOS FROITA	20 ARROZ CON CENORIA FILETE DE ABADEXO EN SALSA GU CHICHAROS REHOGADOS FROITA	21 ENSALADA MIXTA HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA LEITUGA E TOMATE FROITA

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

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