

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1 SOPA DE VERDURAS CON PASTA POLO ASADO A LA PROVENZAL PATACA E CEBOLA FROITA	2 CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ CALDOSO) FILETE DE ABADEDO EN SALSA CENORIA EN RODAJAS POSTRE DE SOIA VEGETAL	3 PATACAS ESTOFADAS CON VERDURAS ALBONDIGAS CON CHAMPIÑONS FROITA	4 CREMA DE CENORIA E BONIATO CON SESAMO CODITOS CON GARAVANZOS E CABAZA SALTEADOS FROITA
7 CREMA DE GARAVANZOS E CABAZA AO CURRY TIRAS DE PITO FRITIDAS CON MAIZENA TOMATE NATURAL E ATUN FROITA	8 CHICHAROS REFOGADOS PATACAS GUIADAS CON POTÓN POSTRE DE SOIA VEGETAL	9 LENTELLAS CON VERDURA (CEBOLA E PEMENTO) TORTILLA FRANCESA LEITUGA E MILLO FROITA	10 ESPAGUETIS CON TOMATE 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 DA HORTA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E COGOMBRO POSTRE DE SOIA VEGETAL	15 CALDO GALLEGO POLO AO CHILINDRÓN LEITUGA E MILLO FROITA	16 MACARRONES (INTEGRAL) CON VERDURAS FILETE DE XURELO ENFARIÑADO LEITUGA E REMOLACHA FROITA	17 SOPA DE VERDURAS CON PASTA CABEZADA DE PORCO EN SALSA VERDURAS MAZÁ ASADA	18 CREMA DE COLIFLOR GARAVANZOS CON VERDURAS, COUS- COUS E OVO FROITA
21 XUDIAS VERDES CON PATACAS FILETE DE PORCO EN SALSA ARROZ INTEGRAL FROITA	22 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS POLO AO ALLO CABACIÑA O FORNO FROITA	23 FIDEOS A LA CAZOLA CON VERDURITAS SALMON O FORNO PISTO MANCHEGO FROITA	24 CREMA DE VERDURAS (XUDÍA VERDE, PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS) COCIDO GALLEGO (GARAVANZOS, CHOURIZO, PATACA E REPOLO) POSTRE DE SOIA VEGETAL	25 XUDÍAS BRANCAS CON JULIANA DE VERDURA O CURRY TORTILLA DE ATUN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA E MILLO FROITA
28 BROCOLI CON BACON TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E MILLO FROITA	29 SOPA DE VERDURAS CON PASTA POLO ASADO A LA PROVENZAL PATACA E CEBOLA FROITA	30 CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ CALDOSO) FILETE DE ABADEDO EN SALSA CENORIA EN RODAJAS POSTRE DE SOIA VEGETAL	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](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

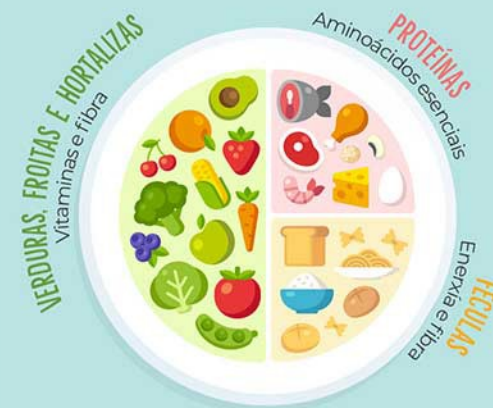


## CONSTRUIR UNHA CEA SAUDABLE

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



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..**