

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

SOPA DE PASTA CON CALDO VEXETAL
POLO ASADO A LA PROVENZAL
PATACA E CEBOLA
FROITA

2

CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ CALDOSO)
FILETE DE ABADEDO EN SALS
CENORIA EN RODAJAS
IOGUR NATURAL

3

PATACAS ESTOFADAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA
CHAMPIÑONS
FROITA

4

CREMA DE CENORIA E BONIATO CON SESAMO
CODITOS CON GARAVANZOS
SALTEADOS E SALS DE CABAZA AO PARMESANO
FROITA

7

CREMA DE GARAVANZOS E CABAZA AO CURRY
CROQUETAS DE POLO
TOMATE NATURAL E ATUN
FROITA

8

CHICHAROS REFOGADOS
PATACAS GUIADAS CON POTÓN
IOGUR NATURAL

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
OVOS REVOLTOS
ARROZ INTEGRAL
FROITA

14

ARROZ CON VERDURAS DA HORTA
TORTILLA DE CABACIÑA
LEITUGA E COGOMBRO
IOGUR NATURAL

15

CALDO DE VERDURA
POLO ASADO
LEITUGA E MILLO
FROITA

16

MACARRONES (INTEGRAL) CON VERDURAS
FILETE DE XURELO ENFARIÑADO
LEITUGA E REMOLACHA
FROITA

17

SOPA DE PASTA CON CALDO VEXETAL
OVOS REVOLTOS CON COGOMELOS E CHAMPIÑÓN
VERDURAS
MAZÁ ASADA

18

CREMA DE COLIFLOR
GARAVANZOS CON VERDURAS, COUS- COUS E OVO
FROITA

21

XUDIAS VERDES CON PATACAS
ABADEDO AO FORNO
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)
<RECETA '2598' SIN TRADUCCIÓN - IDIOMA '529' CENTRO '207'>
IOGUR NATURAL

25

XUDÍAS BRANCAS CON JULIANA DE VERDURA O CURRY
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 CON CALDO VEXETAL
POLO ASADO A LA PROVENZAL
PATACA E CEBOLA
FROITA

30

CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ CALDOSO)
FILETE DE ABADEDO EN SALS
CENORIA EN RODAJAS
IOGUR NATURAL

31

NON LECTIVO

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:



Empresa adherida ao PLAN DE COLABORACIÓN PARA A MELLORA DA COMPOSICIÓN DOS ALIMENTOS E BEBIDAS E OUTRAS MEDIDAS 2020. Conforme o Real decreto 1021/2022, a nosa empresa somete a conxelación o peixe que vai ser consumido cru ou pouco feito, agás se procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alerxias ou intolerancias, conforme o Regulamento 1169/2011 e o Real decreto 126/2015, dispoñemos en cociña da información sobre o contido en alérxenos dos menús elaborados. En caso de requirir un menú adaptado, por favor facilítenos o certificado médico acorde o disposto na Lei 17/2011 para que o noso equipo de dietistas lle poida elaborar unha dieta adaptada ás súas necesidades.

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

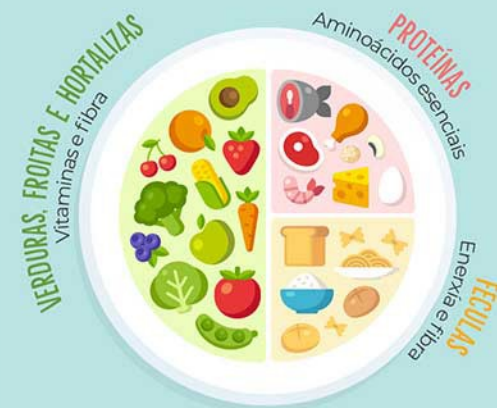


CONSTRUIR UNHA CEA SAUDABLE

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..