

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

NON LECTIVO

2

LENTELLAS 200G (4R) CON VERDURA (CEBOLA E PEMENTO)  
TORTILLA DE PATATAS 240G (2R)  
LEITUGA E MILLO  
FROITA (1R)  
PAN 40G (2R)

3

ENSALADA DE PASTA 130G (3R)  
TRICOLOR (TOMATE, MILLO 50G (1R) E ATUN)  
PESCADA AO FORNO O ESTILO CAJUN  
BERENXENAS ASADAS  
IOGUR NATURAL (1R)  
FROITA (1R)  
PAN 60G (3R)

4

CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS (PATACA 130G (2R))  
ARROZ 160G (4R) CALDOSO CON LURAS  
FROITA (1R)  
PAN 40G (2R)

5

PANACHE DE CHICHAROS 200G (2R), CENORIA E XUDIA VERDE 200G (1R)  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLO 100G (2R)  
TOMATE E MILLO 50G (1R)  
FROITA (1R)  
PAN 40G (2R)

8

PATACAS 200G (3R) CON VERDURAS  
ZORZA DE PORCO  
ARROZ INTEGRAL 80G (2R)  
FROITA (1R)  
PAN 60G (3R)

9

ARROZ 240G (6R) EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE ATUN  
LEITUGA E TOMATE  
FROITA (1R)  
PAN 20G (2R)

10

CREMA DE VERDURAS (PATACA 130G (2R))  
COCIDO GALLEGO (GARAVANZOS 100G (2R), CHOURIZO, PATACA 130G (2R) E REPOLO)  
IOGUR NATURAL (1R)  
PAN 40G (2R)

11

ESPAGUETIS 270G (6R) SALTEADOS CON CABACIÑA  
SALMON O FORNO  
LEITUGA E COGOMBRO  
FROITA (1R)  
PAN 20G (2R)

12

FEIXÓN BRANCAS 200G (4R)  
GUISADAS CON CENORIA  
POLO ASADO  
ARROZ 80G (2R) CON CHAMPIÑONS  
FROITA (1R)  
PAN 20G (2R)

15

ARROZ 160G (4R) TRES DELICIAS( CON CHICHAROS, MILLO 50G (1R) E CENORIA)  
TORTILLA DE CABACIÑA  
LEITUGA E CEBOLA  
FROITA (1R)  
PAN 60G (3R)

16

ENSALADILLA OLIVIER (PATACA 130G (2R), CENORIA, CHÍCHARO, XUDÍA VERDE 200G (1R), ATÚN, OVO, OLIVAS)  
DADOS DE PORCO GUISADOS  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO 100G (2R) CENORIA RALLADA  
FROITA (1R)  
PAN 60G (3R)

17

SOPA DE CHOIVA CON GALIÑA, XAMÓN E HORTALIZAS (FIDEOS 130G (3R))  
XURELO CON ALLOS EN SALSA DE TOMATE  
PATATA DOCE ASADA 100G (2R)  
FROITA (1R)  
PAN 60G (3R)

18

ENSALADA HAWAIANA (Leituga, pasta 130G (3R) tricolor, millo 50G (1R) e piña 100G (1R))  
POLO ASADO  
ARROZ INTEGRAL 80G (2R)  
IOGUR NATURAL (1R)  
PAN 20G (1R)

19

CREMA DE CABACIÑA E QUESITO (PATACA 130G (2R))  
LENTELLAS ESTOFADAS 200G (4R) CON ARROZ INTEGRAL 80G (2R)  
FROITA (1R)

22

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, XUDIA VERDE 200G (1R), CENORIA E PATACA 65G (1R))  
TORTILLA DE PATACAS 240G (2R)  
LEITUGA E TOMATE  
IOGUR NATURAL (1R)  
FROITA (1R)  
PAN 60G (3R)

23

CREMA DE PORRO, CEBOLA Y PATACA 130G (2R)  
GARAVANZOS 200G (4R) CON SALSA DE QUEIXO E OUREGO  
FROITA (1R)  
PAN 40G (2R)

24

SOPA DE VERDURAS CON PASTA (FIDEOS 130G (3R))  
POLO ASADO CON ROMEIRO FRESCO  
GU PATACA PANADERA 130G (2R) CON PEMENTOS  
FROITA (1R)  
PAN 60G (3R)

25

ARROZ 114G (3R) MEDITERRANEO CON PASAS E CENORIA  
FILETE DE ABADEXO EN SALSA  
GU CHICHAROS REHOGADOS 200G (2R)  
FROITA (1R)  
PAN 60G (3R)

26

FEIXÓN BRANCAS 200G (4R) ESTOFADAS  
FILETE DE MAZA DE PORCO O FORNO  
PATACAS 130G (2R) CON VERDURAS  
FROITA (1R)  
PAN 40G (2R)

29

XUDÍAS VERDES 200G (1R)  
REHOGADAS CON PATACA 130G (2R)  
BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS  
ARROZ INTEGRAL 80G (2R)  
FROITA (1R)  
PAN 60G (3R)

30

LENTELLAS 200G (4R) CON VERDURA (CEBOLA E PEMENTO)  
TORTILLA DE PATATAS 240G (2R)  
LEITUGA E MILLO  
FROITA (1R)  
PAN 40G (2R)

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](http://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