

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1	2	3
		FESTIVO	CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS (PATACA 130G (2R)) ARROZ 160G (4R)CALDOSO CON LURAS FROITA (1R) PAN 40G (2R)	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)
6	7	8	9	10
PATACAS 200G (3R) CON VERDURAS ZORZA DE PORCO ARROZ INTEGRAL 80G (2R) FROITA (1R) PAN 60G (3R)	ARROZ 240G (6R) EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE ATUN LEITUGA E TOMATE FROITA (1R) PAN 20G (2R)	CREMA DE VERDURAS (PATACA 130G (2R)) COCIDO GALLEGO (GARAVANZOS 100G (2R), CHOURIZO, PATACA 130G (2R) E REPOLO) IOGUR NATURAL (1R) PAN 40G (2R)	ESPAGUETIS 270G (6R) SALTEADOS CON CABACIÑA SALMON O FORNO LEITUGA E COGOMBRO FROITA (1R) PAN 20G (2R)	FEIXÓN BRANCAS GUIADAS CON CENORIA POLO ASADO CHAMPIÑONS FROITA
13	14	15	16	17
ARROZ 160G (4R) TRES DELICIAS(CON CHICHAROS, MILLO 50G (1R) E CENORIA) TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E CEBOLA FROITA (1R) PAN 60G (3R)	ENSALADILLA OLIVIER (PATACA 130G (2R), CENORIA, CHÍCHARO, XUDÍA VERDE 200G (1R), ATÚN, OVO, OLIVAS) DADOS DE PORCO GUIADOS ENSALADA DE LEITUG, TOMATE, MILLO 100G (2R) CENORIA RALLADA FROITA (1R) PAN 60G (3R)	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)	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)	FESTIVO
20	21	22	23	24
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)	CREMA DE PORRO, CEBOLA Y PATACA 130G (2R) GARAVANZOS 200G (4R) CON SALSA DE QUEIXO E OUREGO FROITA (1R) PAN 40G (2R)	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)	ARROZ 114G (3R) MEDITERRANEO CON PASAS E CENORIA FILETE DE ABADEXO EN SALSA GU CHICHAROS REHOGADOS 200G (2R) FROITA (1R) PAN 60G (3R)	FEIXÓN BRANCAS 200G (4R) ESTOFADAS FILETE DE MAZA DE PORCO O FORNO PATACAS 130G (2R) CON VERDURAS FROITA (1R) PAN 40G (2R)
27	28	29	30	31
XUDÍAS VERDES 200G (1R) REHOGADAS CON PATACA130G (2R) BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS ARROZ INTEGRAL 80G (2R) FROITA (1R) PAN 60G (3R)	LENTELLAS 200G (4R) CON VERDURA (CEBOLA E PEMENTO) TORTILLA DE PATATAS 240G (2R) LEITUGA E MILLO FROITA (1R) PAN 40G (2R)	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)	CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS (PATACA 130G (2R)) ARROZ 160G (4R)CALDOSO CON LURAS FROITA (1R) PAN 40G (2R)	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)

NOTAS:

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



Salmon
Sepia
Troita



Que comer?

RECOMENDACIÓN DE CEAS



AUGA



ACEITE DE OLIVA

VEXETAIS CRUS OU COCIDOS



PROTEÍNA



Carne, peixe, ovos ou legumes

HIDRATOS DE CARBONO



FROITAS E LÁCTEOS



SE comimos... podemos cear:

- 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

NOTAS: