

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

NON LECTIVO

2

VERDURAS ASADAS
TORTILLA DE PATATAS 360G (3R)
LEITUGA E MILLO 100G (2R)
FROITA (2R)
PAN SEN GLUTE 40G (2R)

3

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, OVO DURO E ATÚN
PESCADA AO FORNO
PATACAS ASADAS 260G (4R)
IOGUR NATURAL (1R)
FROITA (2R)
PAN SEN GLUTE 40G (2R)

4

CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS (PATACA 65G (1R))
ARROZ 160G (4R) CALDOSO CON LURAS
FROITA (2R)
PAN SEN GLUTE 40G (2R)

5

PANACHE DE CHICHAROS 200G (2R), CENORIA E XUDIA VERDE 200G (1R)
TIRAS DE POLO RECUBERTAS CON MAICENA
TOMATE E MILLO 100G (2R)
FROITA (2R)
PAN SEN GLUTE 40G (2R)

8

PATACAS 200G (3R) CON VERDURAS ZORZA DE PORCO
ARROZ INTEGRAL 80G (2R)
FROITA (2R)
PAN SEN GLUTE 40G (2R)

9

ARROZ 190G (5R) EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE ATUN
LEITUGA E TOMATE
FROITA (2R)
PAN SEN GLUTE 40G (2R)

10

CREMA DE VERDURAS (PATACA 65G (1R))
COCIDO GALLEGO (GARAVANZOS 100G (2R), CHOURIZO, PATACA 65G (1R) E REPOLO)
IOGUR NATURAL (1R)
FROITA (2R)
PAN 40G (2R)

11

PASTA SEN GLUTE E SEN OVO CRU 225G (5R) CON GARAVANZOS 55G (1R) E CABACIÑO
SALMON O FORNO
LEITUGA E COGOMBRO
FROITA (2R)
PAN SEN GLUTE 40G (2R)

12

FEIXÓN BRANCAS 150G (3R)
GUISADAS CON CENORIA
POLO ASADO
ARROZ 80G (2R) CON CHAMPIÑONS
FROITA (2R)
PAN SEN GLUTE 40G (2R)

15

ARROZ 160G (4R) TRES DELICIAS(CON CHICHAROS, MILLO 50G (1R) E CENORIA)
TORTILLA DE CABACIÑA
LEITUGA E CEBOLA
FROITA (2R)
PAN SEN GLUTE 40G (2R)

16

ENSALADILLA OLIVIER (PATACA 130G (2R), CENORIA, CHÍCHARO, XUDÍA VERDE 200G (1R), ATÚN, OVO, OLIVAS)
DADOS DE PORCO GUISADOS
ENSALADA DE LEITUG, TOMATE, MILLO 100G (2R) CENORIA RALLADA
FROITA (2R)
PAN SEN GLUTE 40G (2R)

17

SOPA DE PASTA SEN GLUTE E SEN OVO CRU (FIDEOS 135G (3R))
XURELO CON ALLOS EN SALSA DE TOMATE
PATATA DOCE ASADA 100G (2R)
FROITA (2R)
PAN SEN GLUTE 40G (2R)

18

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CENORIA
POLO ASADO
ARROZ INTEGRAL 152G (4R)
IOGUR NATURAL (1R)
FROITA (2R)
PAN SEN GLUTE 40G (2R)

19

CREMA DE CABACIÑA E QUESITO (PATACA 130G (2R))
ABADEJO Á PRANCHA
CON ARROZ INTEGRAL 114G (3R)
FROITA (2R)
PAN SEN GLUTE 40G (2R)

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 (2R)
PAN SEN GLUTE 40G (2R)

23

CREMA DE PORRO, CEBOLA Y PATACA 130G (2R)
GARAVANZOS 150G (3R) CON SALSA DE QUEIXO E OUREGO
FROITA (2R)
PAN SEN GLUTE 40G (2R)

24

SOSOPA DE PASTA SEN GLUTE E SEN OVO CRU (FIDEOS 135G (3R))
POLO ASADO CON ROMEIRO FRESCO
GU PATACA PANADERA 130G (2R) CON PEMENTOS
FROITA (2R)
PAN SEN GLUTE 40G (2R)

25

ARROZ 114G (3R) CON CENORIA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
GU CHICHAROS REHOGADOS 200G (2R)
FROITA (2R)
PAN SEN GLUTE 40G (2R)

26

FEIXÓN BRANCAS 200G (4R) ESTOFADAS
FILETE DE MAZA DE PORCO O FORNO
PATACAS 65G (1R) CON VERDURAS
FROITA (2R)
PAN SEN GLUTE 40G (2R)

29

XUDÍAS VERDES 200G (1R)
REHOGADAS CON PATACA 130G (2R)
BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS
ARROZ INTEGRAL 80G (2R)
FROITA (2R)
PAN SEN GLUTE 40G (2R)

30

VERDURAS ASADAS
TORTILLA DE PATATAS 360G (3R)
LEITUGA E MILLO 100G (2R)
FROITA (2R)
PAN SEN GLUTE 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

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



PROTEÍNA

Carne, peixe, ovos ou legumes

HIDRATOS DE CARBONO



FROITAS E LÁCTEOS



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