

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1	2	3
		FESTIVO	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)	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)
6	7	8	9	10
PATACAS 200G (3R) CON VERDURAS ZORZA DE PORCO ARROZ INTEGRAL 80G (2R) FROITA (2R) PAN SEN GLUTE 40G (2R)	ARROZ 190G (5R) EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE ATUN LEITUGA E TOMATE FROITA (2R) PAN SEN GLUTE 40G (2R)	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)	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)	FEIXÓN BRANCAS 150G (3R) GUISADAS CON CENORIA POLO ASADO ARROZ 80G (2R) CON CHAMPIÑONS FROITA (2R) PAN SEN GLUTE 40G (2R)
13	14	15	16	17
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)	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)	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)	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CENORIA POLO ASADO ARROZ INTEGRAL 152G (4R) IOGUR NATURAL (1R) FROITA (2R) PAN SEN GLUTE 40G (2R)	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 (2R) PAN SEN GLUTE 40G (2R)	CREMA DE PORRO, CEBOLA Y PATACA 130G (2R) GARAVANZOS 150G (3R) CON SALSA DE QUEIXO E OUREGO FROITA (2R) PAN SEN GLUTE 40G (2R)	SOPA 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)	ARROZ 114G (3R) CON CENORIA FILETE DE ABADEXO EN SALSA GU CHICHAROS REHOGADOS 200G (2R) FROITA (2R) PAN SEN GLUTE 40G (2R)	FEIXÓN BRANCAS 200G (4R) ESTOFADAS FILETE DE MAZA DE PORCO O FORNO PATACAS 65G (1R) CON VERDURAS FROITA (2R) PAN SEN GLUTE 40G (2R)
27	28	29	30	31
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)	VERDURAS ASADAS TORTILLA DE PATATAS 360G (3R) LEITUGA E MILLO 100G (2R) FROITA (2R) PAN SEN GLUTE 40G (2R)	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)	CREMA DE CENORIAS E ALLOS PORROS (PATACA 65G (1R)) ARROZ 160G (4R) CALDOSO CON LURAS FROITA (2R) PAN SEN GLUTE 40G (2R)	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)

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 crúas 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