

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

3

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

4

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

5

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)

6

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)

7

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

10

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)

11

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)

12

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)

13

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

14

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

17

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)

18

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

19

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)

20

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

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA MIXTA
HAMBURGUESA DE PAVO Á PRANCHA
PATACAS DADO 260G (4R)
IOGUR NATURAL (1R)
FROITA (2R)
PAN SEN GLUTE 40G (2R)

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: Non utilizar ingredientes que conteñan o alérgeno non tolerado (ler a etiquetaxe) e evitar a contaminación cruzada con este durante o proceso.

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



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