

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>3</p> <p>PATACAS 200G (3R) CON VERDURAS ZORZA DE PORCO ARROZ INTEGRAL 80G (2R) FROITA (1R) PAN 60G (3R)</p>	<p>4</p> <p>ARROZ 240G (6R) EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE ATUN LEITUGA E TOMATE FROITA (1R) PAN 20G (2R)</p>	<p>5</p> <p>CREMA DE VERDURAS (PATACA 130G (2R)) COCIDO GALLEGO (GARAVANZOS 100G (2R), CHOURIZO, PATACA 130G (2R) E REPOLO) IOGUR NATURAL (1R) PAN 40G (2R)</p>	<p>6</p> <p>ESPAGUETIS 270G (6R) SALTEADOS CON CABACIÑA SALMON O FORNO LEITUGA E COGOMBRO FROITA (1R) PAN 20G (2R)</p>	<p>7</p> <p>FEIXÓN BRANCAS 200G (4R) GUISADAS CON CENORIA POLO ASADO ARROZ 80G (2R) CON CHAMPIÑONS FROITA (1R) PAN 20G (2R)</p>
<p>10</p> <p>ARROZ 160G (4R) TRES DELICIAS( CON CHICHAROS, MILLO 50G (1R) E CENORIA) TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E CEBOLA FROITA (1R) PAN 60G (3R)</p>	<p>11</p> <p>ENSALADILLA OLIVIER (PATACA 130G (2R), CENORIA, CHÍCHARO, XUDÍA VERDE 200G (1R), ATÚN, OVO, OLIVAS) DADOS DE PORCO GUIRADOS ENSALADA DE LEITUG, TOMATE, MILLO 100G (2R) CENORIA RALLADA FROITA (1R) PAN 60G (3R)</p>	<p>12</p> <p>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)</p>	<p>13</p> <p>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)</p>	<p>14</p> <p>CREMA DE CABACIÑA E QUESITO (PATACA 130G (2R)) LENTELLAS ESTOFADAS 200G (4R) CON ARROZ INTEGRAL 80G (2R) FROITA (1R)</p>
<p>17</p> <p>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)</p>	<p>18</p> <p>CREMA DE PORRO, CEBOLA Y PATACA 130G (2R) GARAVANZOS 200G (4R) CON SALSA DE QUEIXO E OUREGO FROITA (1R) PAN 40G (2R)</p>	<p>19</p> <p>SOPA DE VERDURAS CON PASTA (FIDEOS 130G (3R)) POLO ASADO CON ROMERO FRESCO GU PATACA PANADERA 130G (2R) CON PEMENTOS FROITA (1R) PAN 60G (3R)</p>	<p>20</p> <p>ARROZ 114G (3R) MEDITERRANEO CON PASAS E CENORIA FILETE DE ABADEYO EN SALSA GU CHICHAROS REHOGADOS 200G (2R) FROITA (1R) PAN 60G (3R)</p>	<p>21</p> <p><u>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</u> ENSALADA MIXTA HAMBURGUESA COMPLETA (PAN 55G (3R)) PATACAS DADO 130G (2R) FROITA (1R) PAN 60G (3R)</p>

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](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