

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

11

CREMA DE CABACIÑA
TORTILLA FRANCESA
LEITUGA E MILLO
FROITA

12

PASTA SEN GLUTE E SEN OVO CON
SALSA DE TOMATE CASEIRA
PESCADA AO LIMÓN
ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E
CENORIA RALLADA
FROITA

13

COLIFLOR A LA GALLEGA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
ARROZ INTEGRAL
FROITA

16

ARROZ CON VERDURAS DA HORTA
TORTILLA DE CABACIÑA
LEITUGA E COGOMBRO
IOGUR NATURAL

17

CALDO GALLEGO
POLO AO CHILINDRÓN
LEITUGA E MILLO
FROITA

18

PASTA SEN GLUTE E SEN OVO CON
SALSA DE TOMATE CASEIRA
FILETE DE XURELO A PRANCHA
LEITUGA E REMOLACHA
FROITA

19

SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE
CABEZADA DE PORCO EN SALSA
VERDURAS
MAZÁ ASADA

20

CREMA DE COLIFLOR
GARAVANZOS CON VERDURAS
FROITA

23

XUDIAS VERDES CON PATACAS
FILETE DE PORCO EN SALSA
ARROZ INTEGRAL
FROITA

24

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
POLO AO ALLO
CABACIÑA O FORNO
FROITA

25

FIDEUA DE COGOMELOS SEN GLUTE
NIN OVO
SALMON O FORNO
PISTO (TOMATE, PEMENTO, CABACIÑA
E CEBOLA)
FROITA

26

CREMA DE VERDURAS (XUDÍA VERDE,
PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS)
COCIDO GALLEGO (GARAVANZOS,
CHOURIZO, PATACA E REPOLO)
IOGUR NATURAL

27

FEIXÓN BRANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE ATUN
ENSALADA DE LEITUGA,
TOMATE, CENORIA E MILLO
FROITA

30

BROCOLI CON BACON
TORTILLA DE PATACAS
LEITUGA E MILLO
FROITA

□

□

□

□

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

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:



Empresa adherida ao PLAN DE COLABORACIÓN PARA A MELLORA DA COMPOSICIÓN DOS ALIMENTOS E BEBIDAS E OUTRAS MEDIDAS 2020. Conforme o Real decreto 1021/2022, a nosa empresa somete a conxelación o peixe que vai ser consumido cru ou pouco feito, agás se procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alerxias ou intolerancias, conforme o Regulamento 1169/2011 e o Real decreto 126/2015, dispoñemos en cociña da información sobre o contido en alérxenos dos menús elaborados. En caso de requirir un menú adaptado, por favor facilítenos o certificado médico acorde o disposto na Lei 17/2011 para que o noso equipo de dietistas lle poida elaborar unha dieta adaptada ás súas necesidades.

Tempada

PRIMAVERA - VERÁN

Utiliza os produtos de tempada para a elaboración das ceas.



Albaricoque
Bévera
Cereixa
Ameixa

FROITAS



Amorodo
Figo
Limón
Pexego
Melón

Nectarina
Néspera
Paraguaio
Pera
Sandía

VERDURAS E HORTALIZAS

Acelgas
Allo
Alcachofas
Berenxena
Brócoli
Cabaciña

Cebola
Espárrago
Espinacas
Chícharos
Fabas
Xudía verde

Leituga
Pataca
Cogombro
Pemento
Porro
Tomate
Cenoria

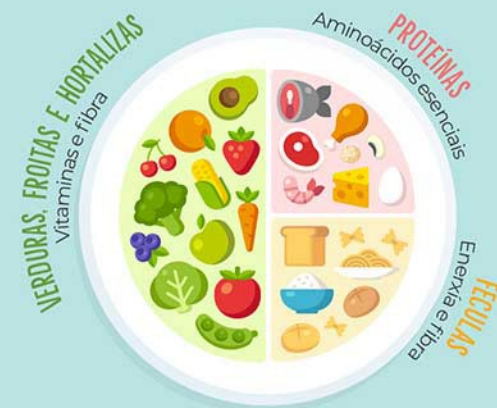


CONSTRUIR UNHA CEA SAUDABLE

Unha maneira sinxela de planificar ou construír unha cea saudable é a través do prato saudable.

PLATO HARVARD

Con esta reparticióné doado entender as proporcións de cada grupo de alimentos.



SE COMEMOS...

Pasta, arroz, legumes, patacas ...

Verduras cociñadas ou ensalada

Carn

Peix

Ou

Fruita

Lactis

PODEMOS CEAR:

Verduras cociñadas ou ensalada

Pasta, arroz, legumes, patacas ...

Peixe ou ovo

Carne ou ovo

Peixe ou carne

Lácteos ou froita

Froita

Lembra: inclúe sempre verduras e hortalizas en comidas e ceas.

*En caso de alerxia ou intolerancia a algún alimento, substituílo por un alimento do mesmo grupo alimentario ou, no seu defecto, por outro alimento con valor nutricional similar.

COCIÑA CON HERBAS AROMÁTICAS E ESPECIAS, PARA ADEREZAR AS CEAS E REDUCIR O CONSUMO DE SAL..