



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
CREMA DE GARAVANZOS E CABAZA TIRAS DE PITO FRITIDAS CON MAIZENA TOMATE NATURAL E ATUN FROITA	CHICHAROS REFOGADOS PATACAS GUIADAS CON POTÓN IOGUR NATURAL	CREMA DE CABACIÑA TORTILLA FRANCESA LEITUGA E MILLO FROITA	PASTA SEN GLUTE E SEN OVO CON SALSA DE TOMATE CASEIRA PESCADA AO LIMÓN ENSALADA DE LEITUG, TOMATE E CENORIA RALLADA FROITA	COLIFLOR A LA GALLEGA MAGRO EN SALSA DE TOMATE ARROZ INTEGRAL FROITA
11	12	13	14	15
ARROZ CON VERDURAS DA HORTA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E COGOMBRO IOGUR NATURAL	CALDO GALLEGO POLO AO CHILINDRÓN LEITUGA E MILLO FROITA	PASTA SEN GLUTE E SEN OVO CON SALSA DE TOMATE CASEIRA FILETE DE XURELO A PRANCHA LEITUGA E REMOLACHA FROITA	SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE CABEZADA DE PORCO EN SALSA VERDURAS MAZÁ ASADA	CREMA DE COLIFLOR GARAVANZOS CON VERDURAS FROITA
18	19	20	21	22
XUDIAS VERDES CON PATACAS FILETE DE PORCO EN SALSA ARROZ INTEGRAL FROITA	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS POLO AO ALLO CABACIÑA O FORNO FROITA	FIDEUA DE COGOMELOS SEN GLUTE NIN OVO SALMON O FORNO PISTO (TOMATE, PEMENTO, CABACIÑA E CEBOLA) FROITA	CREMA DE VERDURAS (XUDÍA VERDE, PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS) COCIDO GALLEGO (GARAVANZOS, CHOURIZO, PATACA E REPOLO) IOGUR NATURAL	FEIXÓN BRANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE ATUN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA E MILLO FROITA
25	26	27	28	29
BROCOLI CON BACON TORTILLA DE PATACAS LEITUGA E MILLO FROITA	SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE POLO ASADO A LA PROVENZAL PATACA E CEBOLA FROITA	CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ CALDOSO) FILETE DE ABADEXO EN SALSA CENORIA EN RODAJAS IOGUR NATURAL	PATACAS ESTOFADAS CON VERDURAS ALBONDIGAS CON CHAMPIÑONS FROITA	CREMA DE CENORIA E BONIATO CON SESAMO CODITOS SEN GLUTE CON GARAVANZOS SALTEADOS E CABAZA FROITA

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** é ter unha experiencia gastronómica, saudable segura e sostible cunha alimentación baseada na dieta mediterránea.

✓ **Aprender** dos valores e hábitos de vida saudables que transmitimos no tempo de mediodía.

✓ **Comer** momentos únicos convivindo, xogando e compartindo que nos guían cara ao máximo benestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber máis sobre os nosos proxectos:



Tempada OUTONO - INVERNO

Elixe produtos de tempada para as túas comidas: máis frescos, máis saborosos e mellores para o planeta.

FROITAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Manga
Mazá
Laranxa



Pera
Plátano
Uva



VERDURAS E HORTALIZAS

Acelgas
Allo
Alcachofa
Berenxena
Brócoli
Cabaciña
Cabaza

Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Fava
Judía verde
Leituga

Cogombro
Pemento
Porro
Ravo
Remolacha
Repolo
Tomate
Cenoria

CONSTRUIR UNHA CEA SAUDABLE

Unha maneira sinxela de planificar unha cea saudable é a través do prato Harvard

PRATO HARVARD

Con esta repartición é 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

NOTAS:

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.

