

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

NON LECTIVO

2

425 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 32 G.: 5

**XUDIAS VERDES REFOGADAS
PESCADA Á ANDALUZA
GU ENSALADA MIXTA
FROITA**

3

555 Kcal. P.: 24 HC.: 42 L.: 32 G.: 9

**SOPA DE FIDEOS
RAGOUT DE POLO O ROMEIRO
FROITA**

4

712 Kcal. P.: 34 HC.: 42 L.: 20 G.: 4

**LENTILLAS ESTOFADAS
TORTILLA DE YORK
GU TOMATE, CEBOLA E OLIVAS
FROITA**

5

550 Kcal. P.: 22 HC.: 52 L.: 23 G.: 4

**PASTA SALTEADA CON
TOMATE ECHAMPIÑONS
CADRADOS DE BACALLAU
FROITA**

8

694 Kcal. P.: 34 HC.: 36 L.: 25 G.: 5

**PATACAS Á RIOXANA
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE ADEREZADO
FROITA**

9

566 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 49 G.: 9

**CREMA DE CENORIA E CABAZA
VARITAS DE MERLUZA
IOGUR NATURAL**

10

843 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 44 G.: 12

**ARROZ CON TOMATE
LOMBO DE PORCO AO FORNO
CON MENESTRA DE VERDURA
FROITA**

11

430 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 37 G.: 9

**COLIFLOR SALTEADA
PEIXE Á ROMANA
GU ENSALADA MIXTA
FROITA**

12

610 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 45 G.: 8

**SOPA DE ESTRELAS
XAMONCITOS DE POLO
GU PATACAS PANADEIRAS
FROITA**

15

833 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 45 G.: 13

**LENTILLAS CON CHOURIZO
NUGUETS DE POLO
GU ENSALADA MIXTA
FROITA**

16

409 Kcal. P.: 26 HC.: 48 L.: 18 G.: 3

**PAELLA MIXTA CON POLO E LURA
OVOS RECHEOS
FROITA**

17

888 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 37 G.: 7

**LACITOS CON ATÚN
SANXACOBOS
FROITA**

18

628 Kcal. P.: 28 HC.: 33 L.: 35 G.: 13

**BRÓCOLI E PATACA REFOHADOS
CARNE ASADA CON VERDURAS
FROITA**

19

684 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

**FEIXÓN BRANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA Á ANDALUZA
GU ENSALADA MIXTA
IOGUR DE SABOR**

22

518 Kcal. P.: 16 HC.: 64 L.: 14 G.: 2

**GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA DE QUEIXO
NATILLAS**

23

495 Kcal. P.: 25 HC.: 43 L.: 30 G.: 7

**SOPA DE LETRAS
BACALLAU Á GALLEGA
GU PATACAS VAPOR
FROITA**

24

567 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 47 G.: 9

**XUDIAS VERDES REFOGADAS
ALBÓNDIGAS CON ARROZ
FROITA**

25

619 Kcal. P.: 30 HC.: 27 L.: 41 G.: 10

**CREMA DE CABACIÑA
XAMONCITOS DE POLO AO FORNO
FROITA**

26

578 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 31 G.: 7

**ESPAGUETIS CON QUEIXO
CROQUETAS DE XAMÓN
FROITA**

29

669 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 38 G.: 5

**MACARRONS BOLOÑESA
RABAS DE LURA
FROITA**

30

817 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 46 G.: 15

**ARROZ TRES DELICIAS
LOMBO DE PORCO AO FORNO
TOMATE ADEREZADO
FROITA**

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



VEXETAIS CRUS OU COCIDOS



Carne, peixe, ovos ou legumes

HIDRATOS DE CARBONO



FROITAS E LÁCTEOS



SE comimos... podemos cear:

- 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