

## LUNS

## MARTES

## MÉRCORES

## XOVES

## VENRES

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

670Kcal.P.:12HC.:56L.:30G.:5

COLI FLOR REFOGADA  
NUGUETS DE POLO  
FROITA

755Kcal.P.:26HC.:34L.:36G.:12

SOPA DE VERDURAS  
CARNE ASADA CON  
VERDURAS  
FROITA

543Kcal.P.:20HC.:32L.:45G.:14

LENTELLAS CON CHOURIZO  
TORTILLA DE QUEIXO  
ENSALADA MIXTA  
FROITA

524Kcal.P.:16HC.:64L.:14G.:2

BRÓCOLI E PATACA REFOGADA  
MERLUZA Á ROMANA  
TOMATE E CENORIA  
FROITA

675Kcal.P.:19HC.:50L.:29G.:6

ARROZ CON TOMATE  
SAN XACOBOS  
ENSALADA MIXTA  
FROITA

632Kcal.P.:12HC.:61L.:24G.:4

CREMA DE VERDURAS  
LOMBO AO FORNO CON  
PATACAS PANADEIRAS  
FROITA

613Kcal.P.:20HC.:41L.:35G.:6

ESPAGUETIS BOLOÑESA  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA  
FROITA

623Kcal.P.:17HC.:45L.:37G.:11

GARAVANZOS ESTOFADOS  
BARRITAS DE PESCADO  
IOGUR NATURAL

742Kcal.P.:14HC.:41L.:44G.:14

PAELLA DE VERDURAS DA HORTA  
RABAS DE LURA  
ENSALADA MIXTA  
IOGUR SABOR

440Kcal.P.:22HC.:49L.:26G.:4

VERDURA TRICOLOR  
LOMBO DE PORCO AO FORNO  
TOMATE ALIÑADO  
FROITA

556Kcal.P.:21HC.:49L.:28G.:5

SOPA DE ESTRELAS  
SALTEADO DE POLO CON  
VERDURAS E PATACAS DADO  
FROITA

856Kcal.P.:18HC.:37L.:41G.:13

LENTELLAS ESTOFADAS  
OVOS RECHEOS  
ENSALADA MIXTA  
NATILLAS

771Kcal.P.:14HC.:53L.:31G.:5

LAZOS CON TOMATE E QUEIXO  
PESCADA Á ANDALUZA  
FROITA

842Kcal.P.:23HC.:38L.:35G.:8

SOPA CON VERDURAS  
CONTRAMUSLO DE POLO ASADO  
PATACAPAS FRITAS  
FROITA

644Kcal.P.:17HC.:53L.:27G.:4

MACARRONS CON TOMATE  
CADRADOS DE BACALLAO  
ENSALADA MIXTA  
FROITA

772Kcal.P.:13HC.:46L.:39G.:12

PATACAS RIOXANA  
TORTILLA DE YORK  
IOGUR NATURAL

615Kcal.P.:16HC.:36L.:46G.:16

FABADA  
SALMÓN AO FORNO  
PURÉ DE PATACAS  
FROITA

579Kcal.P.:13HC.:47L.:37G.:8

CREMA DE CABACIÑA  
ALBONDIGAS CON  
ARROZ BRANCO  
FROITA

NOTAS: Lenda: Kcal.: Kilocalorías ( Enerxía)/ P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono /L: Lípidos / G: ácidos Graxos saturados. Valores de nutrientes expresados en% sobre enerxía total. Achegas calóricas teóricas calculados para nenos/ as de 6 a 9 anos.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# 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](http://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.



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

## FROITAS

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

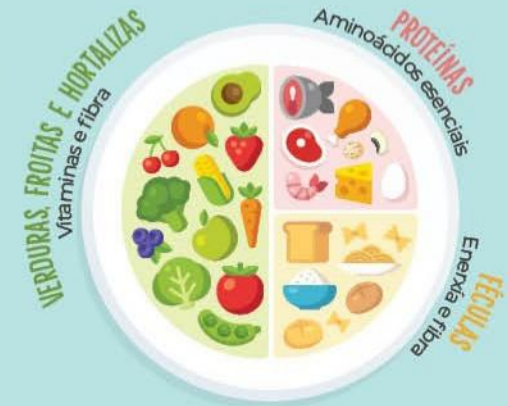
Cogombro  
Pemento  
Porro  
Ravo  
Remolacha  
Repolo  
Tomate  
Cenoria

## CONSTRUÍR 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.**

