

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

552Kcal.P.:19HC.:34L.:46G.:10

CREMA DE CENORIA E CABAZA
FILETE DE PESCADA ROMANA
IOGUR DE SABOR

6

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

SOPA DE ESTRELAS
XAMONCITOS DE POLO AO FORNO
GU MENESTRA DE VERDURAS
FROITA

7

431Kcal.P.:20HC.:41L.:37G.:9

COLIFLOR SALTEADA
ALBÓNDIGAS
GU ARROZ BRANCO
FROITA

8

615Kcal.P.:12HC.:41L.:45G.:8

FABADA CON CHOURIZO
TORTILLA DE PATACAS
GU ENSALADA MIXTA
FROITA

11

705Kcal.P.:16HC.:33L.:49G.:16

ESPAGUETIS BOLOÑESA
OVOS RECHEOS
FROITA

12

484Kcal.P.:24HC.:46L.:22G.:4

CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
FROITA

13

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

ARROZ TRES DELICIAS
MERLUZA Á ANDALUZA
IOGUR DE SABOR

14

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

LENTELLAS ESTOFADAS
NUGUETS DE POLO
GU ENSALADA MIXTA
FROITA

15

548Kcal.P.:20HC.:32L.:45G.:13

BRÓCOLI E PATACA REFOGADOS
PALITOS DE PESCADO
IOGUR NATURAL

18

550Kcal.P.:16HC.:60L.:19G.:3

XUDÍAS VERDES
XAMONCITOS DE POLO
AO FORNO
GU TOMATE ALIÑADO
IOGUR DE SABOR

19

509Kcal.P.:25HC.:43L.:30G.:7

GARABANZOS GUISADOS
TORTILLA DE QUEIXO
GU ENSALADA MIXTA
FROITA

20

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

SOPA MINISTRONE
SALMÓN AO FORNO
GU PATACAS VAPOR
NATILLAS

21

560Kcal.P.:14HC.:35L.:49G.:14

CREMA DE CABACIÑA
CARNE ASADA VERDURAS
FROITA

22

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

MACARRONS A NAPOLITANA
RABAS DE LURA
GU TOMATE E OLIVAS
FROITA

25

757Kcal.P.:14HC.:41L.:43G.:14

ARROZ CON VERDURAS
DA HORTA
CROQUETAS DE XAMÓN
FROITA

26

533Kcal.P.:21HC.:38L.:38G.:6

LENTELLAS CON VERDURAS
BOQUERONES
GU TOMATE E CEBOLA
IOGUR DE NATURAL

27

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

VERDURA TRICOLOR
LOMBO DE PORCO AO FORNO
FROITA

28

765Kcal.P.:18HC.:43L.:35G.:6

LACITOS CON TOMATE
TORTILLA DE YORK
FROITA

29

705Kcal.P.:15HC.:38L.:44G.:14

SOPA DE PESCADO
SALTEADO DE POLO CON VERDURAS
FROITA

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

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

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.