

LA ASUNCIÓN

LUNS

6

MARTES

7

633 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 43 G.: 7

ENSALADA CAMPERA (PATACA,
TOMATE, PEMENTO VERMELLO, OLIVA,
OVO E ATÚN)
FILETE DE PESCADA Á ANDALUZA
TOMATE E OLIVAS
FROITA

MÉRCORES

8

848 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 27 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS
GARABANZOS GUISADOS CON OVO
DURO
IOGUR NATURAL

XOVES

9

765 Kcal. P.: 14 HC.: 30 L.: 51 G.: 10

FABADA
TORTILLA DE PATACA FEITA EN CASA
ENSALADA MIXTA
FROITA

Abril - 2026

VENRES

10

634 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 11

SOPA DE PASTA
ALBONDIGAS XARDIÑEIRA
ARROZ INTEGRAL
FROITA

13

525 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 29 G.: 7

CREMA DE CABAZA
COCIDO DE GARAVANZOS CON
POLO E VERDURAS (PATACAS,
CENORIAS E XUDÍAS VERDES)
IOGUR SABOR

14

678 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 10

MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE
LOMBO DE PORCO AO FORNO
PATACA PANADERA
FROITA

15

422 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 38 G.: 6

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE PESCADA AO FORNO
GU TOMATE E CENORIA
FROITA

16

604 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 7

SOPA DE ARROZ
POLO AO FORNO
ENSALADA MIXTA
FROITA

17

765 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 47 G.: 9

LENTELLAS CON CHOURIZO
OVOS RECHEOS
ENSALADA VERDE
FROITA

20

742 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 7

ARROZ (INTEGRAL) Á NAPOLITANA
SALMON O FORNO
PURÉ DE PATACAS
FROITA

21

689 Kcal. P.: 27 HC.: 34 L.: 34 G.: 7

FEIXÓN BRANCAS ESTOFADAS
XAMONCITOS DE POLO AO FORNO
TOMATE ADEREZADO
FROITA

22

508 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 49 G.: 14

CREMA DE CABACIÑA
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ENSALADA MIXTA
FROITA

23

665 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 7

ENSALADA DE PASTA (CENORIA, MILLO
E ACEITUNA VERDE)
TORTILLA DE XAMON COCIDO
GU LEITUGA E CENORIA RALLADA
FROITA

24

531 Kcal. P.: 24 HC.: 43 L.: 27 G.: 7

COLIFLOR COCIDA CON PATACA E
OVO
POTAXE DE GARABANZOS CON
BACALLAU
IOGUR NATURAL

27

673 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 40 G.: 8

LENTELLAS ESTOFADAS CON ARROZ
INTEGRAL
TORTILLA DE ATUN
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
MILLO
FROITA

28

667 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 25 G.: 4

ARROZ CON VERDURAS DA HORTA
VARITAS DE MERLUZA EMPANADAS
ENSALADA VERDE
FROITA

29

500 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 31 G.: 8

SOPA DE VERDURAS
FABAS BRANCAS CON MAGRO
IOGUR NATURAL

30

687 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 47 G.: 9

PASTA CON TOMATE E COGOMELOS
POLO ASADO
ENSALADA MIXTA
FROITA

NOTAS: Lenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / 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. Os nosos menús van acompañados de auga, pan ou pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada e, segundo a elaboración, aceite de xirasol, xirasol alto oleico ou oliva.



Scolarest

o 1er. Aprender. Vivir.

COMER elaborados a base de alimentos saudables, sabrosos e variados para que os nosos comensais gocen á hora de comer.

APRENDER V. Igra, e hábitos de vida saudables que permitan tomar decisións responsables que os acompañen toda a vida.

VIVIR. Mome " " únkos convivindo, xogando e compartindo nun ambiente respectuoso coas persoas e o medio natural.



NOTAS:

Tempada

DIVONO - INVERNO

Usa produtos de tempada : MÁ S FRESCOS, MÁ S SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FROTAS

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 CEASAUDABLE

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



PLATO HARVARD

Con esta repartición é doado entender as proporcións de cada grupo de alimentos.



SI COMEMOS... PODEMOS CEAR:

Pasta, arroz, legumes y atacas	+ Verduras cociñadas ou ensalada
Verduras cociñadas	+ P. a. f. a. z. l. g. d. a. 5.
Cari	+ Peixe ou carne
Peix	+ Peixe ou carne
O	+ Peixe ou carne
Fruita	+ Froita
Lactis	

LEMBRA: inclúe seflll (!) verduras e hortalizas en comidas ceas.

"Encasodealexiaocintdaría a algún alimento, sblstituílo por un alimento do mesmo grupo alimentario coipo seu defecto, por outro alimento con valor nutricional sinilar.

COONA CONHEPMS ARU 4DICAS E ESPECIAS PARA MEFEZARAS CEASE REDUCRO COSUMO DESAL