

LA ASUNCIÓN

LUNS

MARTES

MÉRCOLES

XOVES

Xaneiro - 2026

VERNES



12 810Kcal.P.:12HC.:46L.:39G.:6
LACITOS A NAPOLITANA
VARITAS DE MERLUZA
LEITUGA E CENORIA
FROITA

13 507Kcal.P.:24HC.:48L.:23G.:7
CALDO GALLEGO
LOMBO ADOBADO O FORNO
CON ARROZ BRANCO
IOGUR DE SABOR

14 484Kcal.P.:25HC.:38L.:34G.:8
VERDURA TRICOLOR (BROCOLI,
CENORIA, PATACA)
NUGGETS DE POLO
TOMATE E OLIVAS
FROITA

15 514Kcal.P.:21HC.:56L.:20G.:5
SOPA MARAVILLA
SALMÓN O FORNO
PURÉ DE PATACAS
FROITA

16 706Kcal.P.:18HC.:35L.:43G.:8
LENTELLAS ESTOFADAS CON
CHOURIZO
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA MIXTA
FROITA

19 818Kcal.P.:12HC.:47L.:39G.:6
ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE PESCADA ROMANA
ENSALADA MIXTA
FROITA

20 674Kcal.P.:14HC.:48L.:35G.:7
ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA DE XAMON COCIDO
TOMATE ADEREZADO
FROITA

21 566Kcal.P.:15HC.:46L.:37G.:12
SOPA DE FIDEOS
ALBONDIGAS XARDIÑEIRA
FROITA

22 562Kcal.P.: 14HC.:32 L.:52G.:16
CREMA DE VERDURAS
ESCALOPE DE PORCO
PATACA PANADEIRA
FROITA

23 906Kcal.P.:16HC.:40L.:41G.:8
GARAVANZOS CON VERDURAS
CALAMARES REBOZADOS
ENSALADA MIXTA
IOGUR NATURAL

26 674Kcal.P.:10HC.:32L.:55G.:11
BRÓCOLI REFOGADO
SAN JACOBO
ENSALADA MIXTA
IOGUR DE SABOR

27 850Kcal.P.:20HC.:43L.:35G.:9
ARROZ CON TOMATE
CONTRAMUSLO DE POLO ASADO
PATACA ASADA
FROITA

28 750Kcal.P.:16HC.:37L.:43G.:8
POTAXE DE LENTELLAS
TORTILLA DE PATACAS
TOMATE ADEREZADO
FROITA

29 615Kcal.P.:25HC.:42L.:30G.:8
SOPA DE ESTRELAS
CARNE ASADA
MENESTRA DE VERDURAS
FROITA

30 760Kcal.P.:14HC.:48L.:36G.:6
MACARRONS BOLOÑESA
FILETE MERLUZA ANDALUZA
LEITUGA E MILLO
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.



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Receitas elaboradas a base de alimentos saudables, saborosos e variados para que os nosos comensais gocen á hora de comer.

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

VIVIR. Momentos únicos convivindo, xogando e compartindo nun ambiente respectuoso coas persoas e o medio natural.



Síguenos en redes para saber
mais sobre os nosos proxectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Tempada

OUTONO - INVERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL 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
Endívia
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



PLATO HARVARD

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



SI COMEMOS... PODEMOS CEAR:

Pasta, arroz, legumes, patacas ...	→	Verduras cociñadas ou ensalada
Verduras cociñadas ou ensalada	→	Pasta, arroz, legumes, patacas ...
Carn	→	Peixe ou ovo
Peix	→	Carne ou ovo
Ou	→	Peixe ou carne
Fruita	→	Lácteos ou froita
Lactis	→	Froita

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.

**COCINA CON HERBAS AROMÁTICAS E
ESPECIAS. PARA ADEREZAR AS CEAS E
REDUCIR O CONSUMO DE SAL.**