

LA ASUNCIÓN

LUNS

1 765Kcal.P.:14HC.:30L.:51G.:9

FABADA
OVOS RECHEOS
ENSALADA MIXTA
FROITA

8 678Kcal.P.:16HC.:48L.:33G.:9

MACARRÓNS INTEGRAIS CON
TOMATE
FILETE DE PESCADA AO FORNO
PATACA PANADIERA
FROITA

15 634 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 11

SOPA DE PASTA
ALBÓNDIGAS Á XARDIÑEIRA
PATACAS
XEADO

MARTES

2 710Kcal.P.:27HC.:22L.:49G.:10

XUDIAS VERDES A VINAGRETA
XAMONCITOS DE POLO
AO FORNO
ENSALADA VERDE
FROITA

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

LENTELLAS ESTOFADAS
TORTILLA DE QUEIXO
ENSALADA VERDE
FROITA

16 609Kcal.P.:12HC.:36L.:50G.:7

FEIXÓNS BRANCAS ESTOFADAS
PESCADA Á ROMANA
ENSALADA MIXTA
FROITA

MÉRCORES

3 665Kcal.P.:14HC.:45L.:38G.:7

ENSALADA DE PASTA (CENORIA,
MILLO E ACEITUNA VERDE)
FILETE DE PESCADA Á ANDALUZA
GU TOMATE E OLIVAS
FROITA

10 422Kcal.P.:19HC.:39L.:38G.:5

BRÓCOLI REFOGADO
LOMBO DE PORCO Ó FORNO
GU TOMATE E CENORIA
FROITA

17 788Kcal.P.:29HC.:30L.:36G.:8

ARROZ INTEGRAL Á
NAPOLITANA
POLO ASADO CON
MENESTRA DE VERDURAS
FROITA

XOVES

4 848Kcal.P.:17HC.:52L.:27G.:6

ARROZ TRES DELICIAS
GARABANZOS GUIRADOS
CON MAGRO
IOGUR NATURAL

11 679Kcal.P.:22HC.:40L.:35G.:8

SOPA DE ARROZ
POLO AO FORNO
ENSALADA MIXTA
FROITA

18 663Kcal.P.:14HC.:38L.:45G.:6

ENSALADA CAMPERA (PATACA,
TOMATE, PEMENTO VERMELLO, OLIVA,
OVO E ATÚN)
TORTILLA DE XAMÓN COCIDO
GU LEITUGA E CENORIA RALLADA
FROITA

Xuño-2026

VENRES

5 576Kcal.P.:20HC.:45L.:33G.:5

SOPA DE PASTA
SALMÓN O FORNO
ARROZ INTEGRAL
FROITA

12 527Kcal.P.:20HC.:51L.:24G.:6

PAELLA DE VERDURIÑAS
SALPICÓN DE GARABANZOS
(XAMÓN, QUEIXO, CENORIA E
MILLO)
IOGUR DE SABOR

19 597Kcal.P.:21HC.:40L.:35G.:8

XUDIAS VERDES REFOGADAS
SAN XACOBOS
TOMATE ADEREZADO
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.



FISH
REVOLUTION



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 máis sobre os nosos proxectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

TEMPADA

PRIMAVERA - VERÁN

Elixe produtos de tempada para as túas comidas: MÁIS FRESCOS, MÁIS SABOROSOS E MELLORES PARA O PLANETA.



FROITAS



Albaricoque
Bévera
Cereixa
Ameixa
Figo

Limón
Pexego
Melón
Nectarina
Néspera

Paraguaio
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS E HORTALIZAS

Acelgas
Allo
Berenxena
Brócoli
Cabaciña
Cebola
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Chícharos
Fabas
Xudía verde
Leituga
Nabo
Cogombro
Pemento

Porro
Ravo
Tomate
Cenoria



Calendario de froitas e verduras de tempada do Ministerio de Agricultura, Pesca e Alimentación.

CONSTRUIR UNHA CEA SAUDABLE

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



PRATO 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, substitúilo por un alimento do mesmo grupo alimentario ou, no seu defecto, por outro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁIS INFORMACIÓN SOBRE O MENÚ

