

LA ASUNCIÓN

LUNS

2 818Kcal.P.:12HC.:47L.:39G.:6

ARROZ TRES DELICIAS
VARITAS DE MERLUZA
ENSALADA MIXTA
FROITA

9 674Kcal.P.:10HC.:32L.:55G.:11

BRÓCOLI REFOGADO
CONTRAMUSLO DE POLO
ENSALADA MIXTA
FROITA

16 805Kcal.P.:17HC.:44L.:37G.:6

PASTA SALTEADA CON TOMATE E
CHAMPIÑONS
NUGGETS DE POLO
FROITA

23 520Kcal.P.:24HC.:44L.:28G.:8

SOPA DE LETRAS
DADOS DE PORCO GUISADOS
MENESTRA DE VERDURAS
IOGUR NATURAL

30

FESTIVO

MARTES

3 493Kcal.P.:16HC.:37L.:44G.:13

XUDIÁS VERDES REFOGADAS
LOMBO DE PORCO AO FORNO
TOMATE ADEREZADO
FROITA

10 850Kcal.P.:20HC.:43L.:35G.:9

ARROZ CON TOMATE
SAN JACOBO
IOGUR NATURAL

17 639Kcal.P.:14HC.:41L.:42G.:12

COLIFLOR SALTEADA
ALBONDIGAS EN SALS
ARROZ PILAF
FROITA

24 707Kcal.P.:15HC.:44L.:39G.::

LAZOS CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA MIXTA
FROITA

31

FESTIVO

MÉRCOLES

4 566Kcal.P.:15HC.:46L.:37G.:12

SOPA DE FIDEOS
ALBONDIGAS XARDIÑEIRA
FROITA

11 706Kcal.P.:18HC.:35L.:43G.:8

POTAJE DE LENTELLAS
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
LEITUGA E MILLO
FROITA

18 702Kcal.P.:27HC.:32L.:39G.:9

FABADA CON CHOURIZO
TORTILLA DE XAMÓN COCIDO
ENSALADA TOMATE E CENORIA
IOGUR DE SABOR

25 688Kcal.P.:19HC.:50L.:29G.:6

ARROZ CON VERDURAS DA HORTA
BACALLAU A LA GALLEGA
PATACA COCIDA
FROITA

XOVES

5 674Kcal.P.:14HC.:48L.:35G.:7

ESPAGUETIS CON ATÚN
CROQUETAS DE XAMÓN
FROITA

12 615Kcal.P.:25HC.:42L.:30G.:8

SOPA DE ESTRELAS
CARNE ASADA CON
MENESTRA DE VERDURAS
FROITA

19

FESTIVO

26 10538Kcal.P.:18HC.:34L.:44G.:10

XUDIÁS VERDES REFOGADAS
RAGOUT DE POLO O ROMEIRO
TOMATE ADEREZADO
FROITA

Marzo-2026

VERNES

6 906Kcal.P.:16HC.:40L.:41G.:8

GARAVANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE QUEIXO
ENSALADA LEITUGA E CENORIA
IOGUR DE SABOR

13 760Kcal.P.:14HC.:48L.:36G.:6

MACARRONS A NAPOLITANA
OVOS RECHEOS
TOMATE ADEREZADO
FROITA

20 530Kcal.P.:21HC.:35L.:41G.:7

CREMA DE VERDURAS
SALMÓN O FORNO
PURÉ DE PATACAS
FROITA

27 654Kcal.P.:14HC.:40L.:40G.:5

LENTELLAS ESTOFADAS
LURAS A ROMANA (REBOZADOS
CON OVO Y FARIÑA)
ENSALADA DE LEITUGA,
CEBOLA E CENORIA
FROITA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas 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


Scolarest

NOTAS:

Tempada

OUTONO - INVERNO

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

FROITAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Manga
Mazá
Laranxa



Pera
Plátano
Uva



VERDURAS E HORTALIZAS

Acelgas
Allo
Alcachofa
Berenxena
Brócoli
Cabacifiña
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.**