

LA ASUNCIÓN

LUNS

□

MARTES

□

MÉRCORES

□

XOVES

□

Ma]c - 2026

VENRES

1

FESTIVO

4 611 Kcal. P.: 23 HC.: 25 L.: 48 G.: 10

BCB @97 H C

5 663 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 6

ENSALADA CAMPERA (PATACA, TOMATE, PEMENTO VERMELLO, OLIVA, OVO E ATÚN)

FILETE DE PESCADA Á ANDALUZA
GU TOMATE E OLIVAS
FROITA

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

ARROZ TRES DELICIAS
GARABANZOS GUIRADOS CON OVO DURO

IOGUR NATURAL

7 765 Kcal. P.: 14 HC.: 30 L.: 51 G.: 9

LI 8-5GJ 9F89Gä J-B5; F9F5
7CBHF5AI G@C '89DC@C '5G58C'è

@A è B

ENSALAD5'A 4LH5
FROITA

8 634 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 11

SOPA DE PASTA
ALBONDIGAS XARDIÑEIRA
ARROZ INTEGRAL
FROITA

11 589 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 28 G.: 7

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

12 678 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 9

SOPA DE ARROZ
POLO AO FORNO
ENSALADA MIXTA
FROITA

13 422 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 38 G.: 5

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

14 604 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 7

CREMA DE CABAZA
POTAXE DE GARABANZOS
CON BACALLAU
IOGUR DE SABOR

15 765 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 47 G.: 9

LENTELLAS CON CHOURISO
OVOS RECHEOS
ENSALADA VERDE
FROITA

18 742 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

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

19 689 Kcal. P.: 27 HC.: 34 L.: 34 G.: 7

FEIXÓN BRANCAS ESTOFADAS
XAMONCITOS DE POLO AO FORNO
TOMATE ADEREZADO
FROITA

20 508 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 49 G.: 14

LI 8-5GJ 9F89GCON ALLADA
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ENSALADA MIXTA
FROITA

21 665 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

22 531 Kcal. P.: 24 HC.: 43 L.: 27 G.: 6

COLIFLOR COCIDA CON PATACA E
OVO
SALPICÓN DE GARABANZOS (ATÚN,
CENORIA, MILLO E LEITUGA
IOGUR NATURAL

25 604 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 24 G.: 3

LENTELLAS ESTOFADAS
FILETE DE PESCADA AO FORNO
ARROZ INTEGRAL
FROITA

26 681 Kcal. P.: 21 HC.: 25 L.: 51 G.: 10

ENSALADILLA OLIVIER (PATACA,
CENORIA, CHÍCHARO, XUDÍA VERDE,
ATÚN, OVO, OLIVAS E MAIONESA)
POLO ASADO
ENSALADA MIXTA
FROITA

27 500 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 31 G.: 8

SOPA DE VERDURAS
FABAS BRANCAS CON MAGRO
IOGUR NATURAL

28 714 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 35 G.: 6

ARROZ CON VERDURAS DA HORTA
TORTILLA DE ATUN
TOMATE E MILLO
FROITA

29 629 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 29 G.: 5

PASTA SALTEADA CON TOMATE E
CHAMPIÑONS
VARITAS DE MERLUZA EMPANADAS
ENSALADA VERDE
FROITA



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

