

LA ASUNCIÓN

Novembro-2025

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

3

NON LECTIVO

4

844Kcal.P.:20HC.:42L.:36G.:9

POTAXE DE LENTELLAS
OVOS RECHEOS
LEITUGA E MILLO
FROITA

5

700Kcal.P.:18HC.:34L.:44G.:8

ARROZ TRES DELICIAS
CONTRAMUSLO DE POLO
ASADO O LIMON
PATACA ASADA
FROITA

6

609Kcal.P.:25HC.:42L.:30G.:8

SOPA DE ESTRELAS
CARNE ASADA
MENESTRA DE VERDURAS
FROITA

7

754Kcal.P.:14HC.:47L.:36G.:6

MACARRONS A NAPOLITANA
VARITAS DE PESCADO
TOMATE ADEREZADO
IOGUR NATURAL

10

799Kcal.P.:17HC.:43L.:38G.:6

PASTA SALTEADA CON TOMATE E
CHAMPIÑONS
NUGGETS DE POLO
FROITA

11

524Kcal.P.:21HC.:34L.:42G.:7

SOPA DE VERDURAS
SALMON O FORNO
PURÉ DE PATACAS
FROITA

12

696Kcal.P.:27HC.:32L.:40G.:9

CREMA DE CABACIÑA
XAMONCITOS DE POLO AO FORNO
ARROZ PILAF
FROITA

13

674Kcal.P.:20HC.:34L.:42G.:12

GARABANZOS ESTOFADOS
TORTILLA DE XAMON COCIDO
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
IOGUR DE SABOR

14

633Kcal.P.:14HC.:41L.:43G.:12

COLIFLOR SALTEADA
ALBONDIGAS EN SALSA
ARROZ PILAF
FROITA

17

639Kcal.P.:17HC.:35L.:46G.:15

SOPA DE LETRAS
DADOS DE PORCO GUIRADOS
MENESTRA DE VERDURAS
FROITA

18

532Kcal.P.:19HC.:34L.:45G.:10

XUDIAS VERDES REFOGADAS
RAGOUT DE POLO O ROMEIRO
TOMATE ADEREZADO
FROITA

19

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

ARROZ CON VERDURAS DA HORTA
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
LEITUGA E MILLO
IOGUR NATURAL

20

701Kcal.P.:15HC.:44L.:39G.:10

LAZOS CON TOMATE
TORTILLA DE QUEIXO
FROITA

21

669Kcal.P.:15HC.:39L.:41G.:7

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

24

589Kcal.P.:16HC.:37L.:44G.:9

PATACAS RIOXANAS GUIRADAS
CON CHOURIZO
TORTILLA DE ATUN
GU ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA
RALLADA E ACEITUNAS
FROITA

25

802Kcal.P.:32HC.:27L.:37G.:10

FEIXÓN BRANCAS ESTOFADAS
XAMONCITOS DE POLO AO FORNO
MENESTRA DE VERDURAS
IOGUR NATURAL

26

831Kcal.P.:9HC.:50L.:38G.:6

ESPAGUETIS A BOLOÑESA
CROQUETAS DE XAMON
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
FROITA

27

664Kcal.P.:17HC.:50L.:32G.:5

BROCOLI REFOGADO
BACALLAU ROMANA
LEITUGA E MILLO
FROITA

28

781Kcal.P.:14HC.:33L.:51G.:14

ARROZ CON TOMATE
ESCALOPE DE PORCO
PATACA PANADEIRA
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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



Comer é ter unha experiencia gastronómica, saudable segura e sostible cunha alimentación baseada na dieta mediterránea.



Aprender dos valores e hábitos de vida saudables que transmitimos no tempo de mediodía.



Vivir momentos únicos convivindo, xogando e compartindo que nos guían cara ao máximo benestar.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber máis sobre os nosos proxectos:

Tempada

PRIMAVERA - VERÁN

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FROITAS



Albaricoque
Bévera
Cereixa
Ameixa
Figo

Limón
Pexego
Melón
Nectarina

Néspera
Paraguaio
Pera
Sandía



VERDURAS E HORTALIZAS

Acelgas
Allo
Berenxena
Brócoli
Cabaciña
Cebola
Espárrago

Espinacas
Chícharos
Fabas
Xudía verde
Leituga
Pataca

Cogombro
Pemento
Porro
Ravo
Tomate
Cenoria

CONSTRUÍR UNHA CEA SAUDABLE

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



PRATO HARVARD

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



SE COMEMOS...

Pasta, arroz, legumes, patacas ...
Verduras cociñadas ou ensalada
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis



PODEMOS CEAR:

Verduras cociñadas ou ensalada
Pasta, arroz, legumes, patacas ...
Peixe ou ovo
Carne ou ovo
Peixe ou carne
Lácteos ou froita
Froita

NOTAS:

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.

COCIÑA CON HERBAS AROMÁTICAS E ESPECIAS, PARA ADEREZAR AS CEAS E REDUCIR O CONSUMO DE SAL.

