LA ASUNCIÓN

Noviembre - 2026

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2 **FESTIVO**	**3** 775 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 37 G.: 5 ARROZ CON TOMATE FILETE DE PESCADA Á ANDALUZA TOMATE ADEREZADO FROITA DE TEMPORADA	**4** 523 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 43 G.: 9 XUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PEMENTO CINTA DE LOMO A PRANCHA LEITUGA E MILLO FROITA DE TEMPORADA	**5** 683 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 9 MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE TORTILLA DE ATUN GU LEITUGA E CENORIA RALLADA IOGUR	**6** 733 Kcal. P.: 32 HC.: 34 L.: 29 G.: 6 LENTELLAS CON VERDURAS POLO ASADO PATACA PANADERA FROITA DE TEMPORADA
9 629 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 43 G.: 12 CREMA DE CABAZA ALBONDIGAS XARDIÑEIRA ARROZ INTEGRAL FROITA DE TEMPORADA	**10** 543 Kcal. P.: 20 HC.: 22 L.: 55 G.: 15 BRÓCOLI CON PATACAS E CENORIA TORTILLA DE QUEIXO GU LEITUGA E ESPARRAGUEIRAS IOGUR	**11** 758 Kcal. P.: 26 HC.: 28 L.: 40 G.: 9 FEIXÓN BRANCAS GUISADAS CON CENORIA POLO ASADO LEITUGA E TOMATE FROITA DE TEMPORADA	**12** 788 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 37 G.: 5 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE PESCADA ROMANA GU ENSALADA VERDE CON LEITUGA, PEPINO E OLIVAS FROITA DE TEMPORADA	**13** 743 Kcal. P.: 15 HC.: 59 L.: 21 G.: 3 ESPAGUETIS CON TOMATE E QUEIXO GARBANZOS GUISADOS CON OVO DURO FROITA DE TEMPORADA
16 914 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 42 G.: 6 LAZOS CON TOMATE NUGGETS DE POLO ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE FROITA DE TEMPORADA	**17** 759 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 46 G.: 8 LENTELLAS ESTOFADAS OVOS RECHEOS LEITUGA E BROTES FROITA DE TEMPORADA	**18** 517 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 31 G.: 8 COLIFLOR SALTEADA FABAS BRANCAS CON MAGRO IOGUR	**19** 576 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 6 SOPA MINESTRONE SALMON O FORNO TOMATE E MILLO FROITA DE TEMPORADA	**20** 625 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 23 G.: 5 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE E CEBOLA ESTOFADO DE PAVO CON PATACAS DADO FROITA DE TEMPORADA
23 442 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 40 G.: 9 SOPA DE VERDURAS LOMBO DE PORCO AO FORNO GU LEITUGA E PEMENTO VERMELLO FROITA DE TEMPORADA	**24** 632 Kcal. P.: 29 HC.: 32 L.: 36 G.: 8 CREMA DE CABACIÑA POLO ASADO ARROZ INTEGRAL FROITA DE TEMPORADA	**25** 776 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 6 ARROZ A CAZOLA CON VERDURAS BOQUERONES Á ANDALUZA LEITUGA E TOMATE FROITA DE TEMPORADA	**26** 519 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 31 G.: 6 XUDÍAS BRANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA FRANCESA (5ª gama) ENSALADA DE TOMATE FROITA DE TEMPORADA	**27** 785 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 30 G.: 6 ESPAGUETIS CON TOMATE GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLA ,OVO E CABACIÑA IOGUR
30 737 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 36 G.: 5 LENTELLAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL FILETE DE XURELO A ANDALUZA LEITUGA E CEBOLA FROITA DE TEMPORADA				

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 calóricos teóricos 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. FRUTA DE TEMPORADA ESTE MES: Mandarina, plátano, manzana, pera, naranja .....

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Receitas elaboradas a base de alimentos saudables, saborosos e variados para que os nosos comensaisgocen 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

TEMPADA

PRIMAVERA - VERÁN

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

FROITAS

Albaricoque	Limón	Paraguaio
Bévera	Pexego	Pera
Cereixa	Melón	Plátano
Ameixa	Nectarina	Sandía
Figo	Néspera	

VERDURAS E HORTALIZAS

Acelgas	Espárrago	Porro
Allo	Chícharos	Ravo
Berenxena	Fabas	Tomate
Brócoli	Xudía verde	Cenoria
Cabaciña	Leituga	
Cebola	Nabo	
Coliflor	Cogombro	
Espinacas	Pemento	

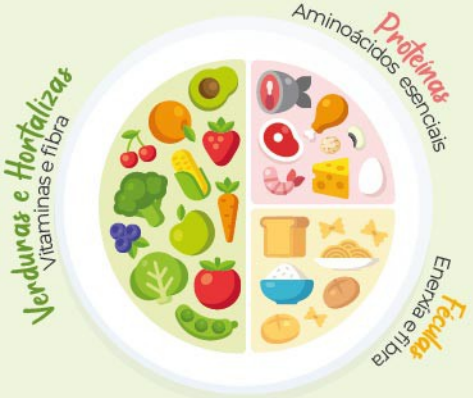
Calendario de froitas e verduras de tempada do Ministerio de Agricultura, Pesca e Alimentación.

CONSTRUÍR 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 ouovo
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.

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁIS INFORMACIÓN SOBRE O MENÚ

Scolarest

Conforme ao Real Decreto 1021/2022, conxelamos o peixe que vaia ser consumido cru ou pouco feito, agás se procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para máis información sobre os nosos menúes, como o seu contido en alérxenos acorde co Regulamento 1169/2011, pode consultar as fichas técnicas dispoñibles na cociña ou ben acceder directamente a este QR. No caso de precisar un menú especial, por favor facilítenos o certificado médico acorde ao disposto na Lei 17/2011, para que o noso equipo de dietistas poida elaborar unha dieta adaptada ás súas necesidades.