

LA ASUNCIÓN

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

Outubro-2026

VENRES



629Kcal.P.:13HC.:42L.:43G.:12
CREMA DE CABAZA
ALBONDIGAS XARDIÑEIRA
ARROZ INTEGRAL
FROITA DE TEMPORADA

741Kcal.P.:17HC.:54L.:25G.:5
PASTA CON TOMATE E QUEIXO
MERLUZA Á ROMANA
GU ENSALADA VERDE
FROITA DE TEMPORADA

545Kcal.P.:19HC.:40L.:33G.:7
FEIXÓNS BRANCAS GUIADAS CON
CENORIA
TORTILLA FRANCESA(5ªgama)
LEITUGA E TOMATE
FROITA DE TEMPORADA

788Kcal.P.:13HC.:48L.:37G.:5
PAELLA DE VERDURAS
GARABANZOS GUIADOS CON
OVO DURO
IOGUR

729Kcal.P.:19HC.:33L.:45G.:7
XUDIAS VERDES CON PATACAS E
CENORIA
POLO ASADO AO TOMIÑO NO SEU
ZUME
GU LEITUGA E TOMATE
FROITA DE TEMPORADA

FESTIVO

759Kcal.P.:17HC.:33L.:46G.:8
LENTELLAS ESTOFADAS
OVOS RECHEOS
LEITUGA E BROTES
FROITA DE TEMPORADA

646Kcal.P.:15HC.:49L.:33G.:4
LAZOS CON TOMATE
FILETE DE PESCADA AO FORNO
LEITUGA E CEBOLA
FROITA DE TEMPORADA

653Kcal.P.:25HC.:35L.:37G.:10
SOPA DE COCIDO CON FIDEO
INTEGRAL
POLO ASADO CON PATACAS
PANADEIRAS
FROITA DE TEMPORADA

536Kcal.P.:22HC.:40L.:30G.:8
BROCOLI CON PATACAS
FABAS BRANCAS CON MAGRO
IOGUR

491Kcal.P.:16HC.:32L.:49G.:14
SOPA DE VERDURAS
FILETE DE AGULLA DE PORCO O
FORNO
GU LEITUGA E PEMENTO VERMELLO
FROITA DE TEMPORADA

776Kcal.P.:14HC.:48L.:36G.:6
XUDÍAS BRANCAS CON
JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE QUEIXO
ENSALADA DE TOMATE
FROITA DE TEMPORADA

807Kcal.P.:19HC.:37L.:41G.:6
CREMA DE CABACIÑA
POLO ASADO
ARROZ INTEGRAL
FROITA DE TEMPORADA

785Kcal.P.:16HC.:49L.:30G.:6
ESPAGUETIS CON TOMATE
GARABANZOS SALTEADOS CON
CEBOLA, OVO E CABACIÑA
IOGUR

637Kcal.P.:20HC.:34L.:40G.:10
ARROZ A CAZOLA CON VERDURAS
BOQUERONS Á ANDALUZA
LEITUGA E TOMATE
FROITA DE TEMPORADA

817Kcal.P.:13HC.:44L.:39G.:6
LENTELLAS ESTOFADAS
CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLO
LEITUGA E CEBOLA
FROITA DE TEMPORADA

527Kcal.P.: 21HC.:34 L.:42G.:6
SOPA DE VERDURAS
SALMÓN O FORNO
PURÉ DE PATACAS CASEIRO
FROITA DE TEMPORADA

713Kcal.P.:16HC.:56L.:22G.:6
ARROZ TRES DELICIAS (CON
CHICHAROS, MILLO E CENORIA)
FABAS BRANCAS CON MAGRO
IOGUR

422Kcal.P.:18HC.:36L.:41G.:6
COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE MERLUZA
LEITUGA E TOMATE
FROITA DE TEMPORADA

706Kcal.P.:15HC.:45L.:37G.:7
MACARRONS A NAPOLITANA
TORTILLA DE ATUN
LEITUGA E COGOMBRO
FROITA DE TEMPORADA



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.

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 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

