

LA ASUNCIÓN

LUNS



14

722Kcal.P.:17HC.:40L.:39G.:6

LENTELLAS ESTOFADAS CON
ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE QUEIXO
GU LEITUGA E CENORIA
RALLADA
FROITA

21

710Kcal.P.:27HC.:22L.:49G.:10

XUDIAS VERDES A VINAGRETA
CONTRAMUSLO DE POLO ASADO
ENSALADA VERDE
FROITA

28

599Kcal.P.:16HC.:53L.:28G.:4

MACARRONS INTEGRAIS CON
TOMATE
FILETE DE PESCADA AO FORNO
GU TOMATE E CENORIA
FROITA

MARTES



15

771Kcal.P.:24HC.:22L.:51G.:10

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

22

675Kcal.P.:14HC.:40L.:44G.:6

ARROZ TRES DELICIAS
GARABANZOS GUIRADOS CON
MAGRO
IOGUR NATURAL

29

823Kcal.P.:16HC.:58L.:23G.:5

PAELLA DE VERDURAS
LOMBO DE PORCO AO FORNO
PATACA PANADERA
IOGUR NATURAL

MÉRCORES

9

648Kcal.P.:12HC.:58L.:27G.:4

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATACAS
GU LEITUGA E CENORIA
RALLADA
FROITA

16

535Kcal.P.:23HC.:41L.:28G.:6

BRÓCOLI REFOGADO
FILETE DE PESCADA Á ROMANA
GU TOMATE E MILLO
FROITA

23

803Kcal.P.:17HC.:52L.:28G.:7

ENSALADA CAMPERA (PATACA,
TOMATE, PEMENTO VERMELLO, OLIVA,
OVO E ATÚN)
FILETE DE PESCADA Á ANDALUZA
GU TOMATE E OLIVAS
FROITA

30

533Kcal.P.:19HC.:30L.:47G.:13

COLIFLOR COCIDA CON PATACA
E CHOURIZO
GARABANZOS GUIRADOS
CON OVO DURO
FROITA

XOVES

10

677Kcal.P.:14HC.:47L.:37G.:7

ENSALADA DE PASTA (CENORIA,
MILLO E ACEITUNA VERDE)
VARITAS DE MERLUZA EMPANADAS
ENSALADA MIXTA
FROITA

17

738Kcal.P.:13HC.:48L.:37G.:9

ARROZ CON VERDURAS DA HORTA
FEIXÓN BRANCAS GUIRADAS
CON SEPIA
IOGUR SABOR

24

748Kcal.P.:16HC.:30L.:49G.:10

FABADA
OVOS RECHEOS
ENSALADA MIXTA
FROITA

Setembro-2026

VENRES

11

656Kcal.P.:31HC.:17L.:50G.:12

ENSALADA DE XUDIAS VERDES
XAMONCITOS DE POLO AO FORNO
PATACA ASADA
FROITA

18

638Kcal.P.:22HC.:43L.:33G.:8

PASTA SALTEADA CON TOMATE E
CHAMPIÑONS
LOMBO ADOBADO O FORNO
ENSALADA VERDE
FROITA

25

563Kcal.P.:20HC.:43L.:34G.:5

SOPA DE ARROZ
INTEGRAL
SALMON O FORNO
PURÉ DE PATACAS
FROITA



FISH
REVOLUTION



NOTAS: Lenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Graxos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Achegas calóricas teóricas calculadas para nenos/as de 6 a 9 anos. Os nosos menús van acompañados de auga, pan ou pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal y aceite de oliva, segundo la elaboración, aceite de girasol, xirasol alto oleico ou oliva.

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

