

LA ASUNCIÓN

Abril-2025

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

682Kcal. P.: 8HC.: 39 L.:50 G.: 7

**ESPAGUETES CON QUEIXO
RABAS DE LURA
FROITA**

2

701Kcal. P.: 18HC.: 40 L.:36 G.: 11

**SOPA DE ESTRELAS
RAGOUT DE POLO CON
MENESTRA DE VERDURAS
FROITA**

3

644Kcal.P.:24HC.:35L.:38G.:12

**GARAVANZOS CON COSTELA
OVOS RECHEOS
IOGUR SABOR**

4

593Kcal.P.:19HC.:47L.:28G.:6

**ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA
FROITA**

7

804Kcal.P.:14HC.:45L.:39G.:12

**ARROZ TRES DELICIAS
XAMONCITOS DE POLO
CON PATACAS PANADEIRAS
FROITA**

547Kcal.P.:28HC.:36L.:30G.:7

**XUDÍAS VERDES REFOGADAS
LOMBO AO FORNO
ENSALADA MIXTA
FROITA**

476Kcal.P.:22HC.:42L.:32G.:8

**PATACAS RIOXANA
TORTILLA DE YORK
ENSALADA TOMATE E OLIVAS
IOGUR NATURAL**

663Kcal.P.:28HC.:28L.:41G.:9

**MACARRÓNS BOLOÑESA
CROQUETAS DE XAMÓN
ENSALADA MIXTA
FROITA**

403Kcal.P.:22HC.:28L.:47G.:15

**LENTELLAS CON VERDURAS
BARRITAS DE PESCADO
FROITA**

14

NON LECTIVO

15

NON LECTIVO

16

NON LECTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NON LECTIVO

22

542Kcal.P.:19HC.:33L.:47G.:10

**LAZOS CON ATÚN
TORTILLA DE QUEIXO
ENSALADA MIXTA
FROITA**

23

772Kcal.P.:13HC.:46L.:39G.:12

**SOPA DE LETRAS
SALMÓN AO FORNO
PURÉ DE PATACAS
FROITA**

24

431Kcal.P.:19HC.:42L.:36G.:9

**CREMA DE CENORIA E CABAZA
RAGOUT DE PORCO CON
ARROZ BRANCO
FROITA**

24

615Kcal.P.:12HC.:41L.:45G.:8

**FEIXÓNS BRANCOS
SAN XACOBOS
LEITUGA E OLIVAS
IOGUR SABOR**

28

757Kcal.P.:14HC.:41L.:43G.:14

**LENTELLAS CON CHOURIZO
FILETE PESCADA Á ANDALUZA
ENSALADA MIXTA
FROITA**

29

681Kcal. P.: 6HC.: 39 L.:52 G.: 8

**PAELLA DE VERDURAS DA HORTA
NUGGETS DE POLO
LEITUGA, CEBOLA E CENORIA
FROITA**

30

599Kcal. P.: 24HC.: 33 L.:40 G.: 11

**PASTA SALTEADA CON TOMATE E
CHAMPIÑÓNS
TORTILLA DE YORK
TOMATE E OLIVAS
FROITA**

**aprende
acomer
sano.org**



**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 calculados para nenos/as de 6 a 9 anos.

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.

✓ **Comer** 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 OUTONO - INVERNO

Elixe produtos de tempada para as túas comidas: máis frescos, máis saborosos e mellores para o planeta.

FROITAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Manga
Mazá
Laranxa



Pera
Plátano
Uva



VERDURAS E HORTALIZAS

Acelgas
Allo
Alcachofa
Berenxena
Brócoli
Cabaciña
Cabaza

Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Fava
Judía verde
Leituga

Cogombro
Pemento
Porro
Ravo
Remolacha
Repolo
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.

