LA ASUNCIÓN

Decembro-2025

LUNS	MARTES	MÉRCOLES	XOVES	VERNES
1 507Kcal.P.:24HC.:48L.:23G.:7 CALDO GALLEGO PEIXE CON PATACAS COCIDAS FROITA	2 446Kcal.P.:23HC.:40L.:34G.:8 VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, CENORIA, PATACA) LOMBO ADOBADO O FORNO CON ARROZ BRANCO IOGUR DE SABOR	3 804Kcal.P.:12HC.:46L.:39G.:6 MACARRONS A NAPOLITANA VARITAS DE MERLUZA TOMATE ADEREZADO FROITA	4 744Kcal.P.:16HC.:36L.:44G.:8 LENTELLAS ESTOFADAS TORTILLA DE QUEIXO ENSALADA MIXTA FROITA	5 508Kcal.P.:22HC.:55L.:21G.:5 SOPA MARAVILLA SALTEADO DE POLO CON MENESTRA DE VERDURAS FROITA
8 FESTIVO	9 668Kcal.P.:14HC.:48L.:36G.:7 ESPAGUETIS BOLOÑESA TORTILLA DE XAMON COCIDO TOMATE E ACEITUNAS FROITA	10 560Kcal.P.:15HC.:45L.:37G.:12 SOPA DE FIDEOS CONTRAMUSLO DE POLO ASADO MENESTRA DE VERDURAS FROITA	11 906Kcal.P.:16HC.:40L.:41G.:8 GARAVANZOS CON VERDURAS PEIXE AO FORNO ENSALADA MIXTA IOGUR NATURAL	12 556Kcal.P.:14HC.:32L.:52G.:16 CREMA DE VERDURAS CARNE ASADA PATACA PANADEIRA FROITA
15 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD	16 844Kcal.P.:20HC.:42L.:36G.:9 ARROZ TRES DELICIAS LOMBO DE PORCO AO FORNO TOMATE ADEREZADO FROITA	17 700Kcal.P.:18HC.:34L.:44G.:8 POTAXE DE LENTELLAS OVOS RECHEOS ENSALADA MIXTA FROITA	18 609Kcal.P.:25HC.:42L.:30G.:8 XUDÍAS VERDES REFOGADAS MERLUZA ANDALUZA TOMATE E ACEITUNAS FROITA	19 754Kcal.P.:14HC.:47L.:36G.:6 MACARRONS A NAPOLITANA NUGGETS DE POLO FROITA

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 de6 a 9 anos.

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.

Siguenos en redes para saber máis sobre os nosos proxectos:

www.scolarest.es

Tempada

OUTONO - INVERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FROITAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi
Limón
Mandarina
Manga
Mazá
Laranxa
Pera
Plátano
Uva

VERDURAS E HORTALIZAS

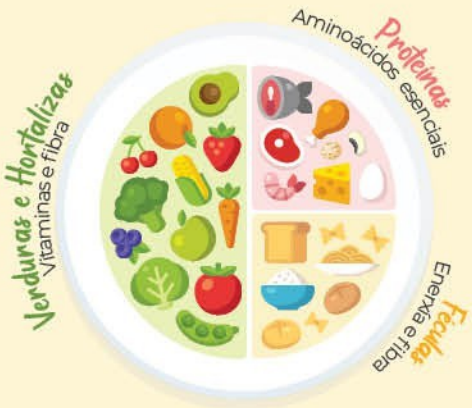
Acelgas
Allo
Alcachofa
Berenxena
Brócoli
Cabaciña
Cabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Fava
Judía verde
Leituga
Cogombro
Pemento
Porro
Ravo
Remolacha
Repolo
Tomate
Cenoria

CONSTRUÍR UNHA CEA SAUDABLE

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

PLATO 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

Scolarest

NOTAS:

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.

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

Empresa adherida ao PLAN DE COLABORACIÓN PARA A MELLORA DA COMPOSICIÓN DOS ALIMENTOS E BEBIDAS E OUTRAS MEDIDAS 2020. Conforme o Real decreto 1021/2022, a nosa empresa somete a conxelación o peixe que vai ser consumido cru ou pouco feito, agás se procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alerxias ou intolerancias, conforme o Regulamento 1169/2011 e o Real decreto 126/2015, dispoñemos en cociña da información sobre o contido en alérxenos dos menús elaborados. En caso de requirir un menú adaptado, por favor facilítenos o certificado médico acorde o disposto na Lei 17/2011 para que o noso equipo de dietistas lle poida elaborar unha dieta adaptada ás súas necesidades.