

LA ASUNCIÓN

Febreiro-2025

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

3 601Kcal.P.:19HC.:28L.:51G.:10

BRÓCOLI REFOGADO
FILETE DE PESCADA AO FORNO
ENSALADA MIXTA
IOGUR SABOR

4 808Kcal.P.:16HC.:46L.:36G.:6

MACARRONS BOLOÑESA
NUGGETS DE POLO
FROITA

5 933Kcal.P.:15HC.:38L.:46G.:10

ARROZ CON VERDURAS DA HORTA
RABAS DE LURA
ENSALADA TOMATE E OLIVAS
FROITA

6 644Kcal.P.:24HC.:35L.:38G.:12

SOPA DE ESTRELAS
RAGOUT DE CERDO CON
MENESTRA DE VERDURAS
FROITA

7 593Kcal.P.:19HC.:47L.:28G.:6

LENTELLAS CON CHOURIZO
TORTILLA DE YORK
ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA
FROITA

10 804Kcal.P.:14HC.:45L.:39G.:12

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATACAS
FROITA

11 547Kcal.P.:28HC.:36L.:30G.:7

ESPAGUETIS CON QUEIXO
BARRITAS DE PESCADO
ENSALADA MIXTA
FROITA

12 476Kcal.P.:22HC.:42L.:32G.:8

CREMA DE VERDURAS
LOMO AO FORNO
PATACAS PANDEIRAS
FROITA

13 663Kcal.P.:28HC.:28L.:41G.:9

GARAVANZOS CON COSTELA
SAN XACOBOS
PURÉ DE PATACAS
FROITA

14 403Kcal.P.:22HC.:28L.:47G.:15

XUDIÁS VERDES REFOGADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA TOMATE
IOGUR NATURAL

17 549Kcal.P.:17HC.:29L.:53G.:17

SOPA DE VERDURAS
CARNE ASADA E MENESTRA
CON PATACAS DADO
FROITA

18 544Kcal.P.:23HC.:48L.:21G.:3

GUIISO DE COSTELA
PESCADA A ANDALUZA
ENSALADA MIXTA
FROITA

19 579Kcal.P.:19HC.:41L.:37G.:8

ESPINACAS SALTEADAS
RAGOUT DE POLO O ROMEIRO
PATACA PANADEIRA
IOGUR SABOR

20 576Kcal.P.:17HC.:42L.:36G.:7

LENTELLAS ESTOFADAS
OVOS RECHEOS
LEITUGA E CENORIA
FROITA

21 627Kcal.P.:21HC.:50L.:26G.:5

PASTA SALTEADA CON TOMATE E
CHAMPIÑONS
CADRADOS DE BACALLAU
TOMATE E OLIVAS
FROITA

24 605Kcal.P.:32HC.:38L.:27G.:6

PATACAS RIOXANA GUISADAS CON
CHOURIZO
POLO AO FORNO
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
FROITA

25 542Kcal.P.:19HC.:33L.:47G.:10

CREMA DE CENORIA E CABAZA
ALBÓNDIGAS CON ARROZ
BRANCO
FROITA

26 772Kcal.P.:13HC.:46L.:39G.:12

LACITOS CON ATÚN
TORTILLA DE YORK
ENSALADA MIXTA
FROITA

27 431Kcal.P.:19HC.:42L.:36G.:9

COLIFLOR SALTEADA
SALMÓN AO FORNO
PURÉ DE PATACAS
IOGUR DE NATURAL

28 615Kcal.P.:12HC.:41L.:45G.:8

FEIXÓNS BRANCOS
ESTOFADOS
BARRITAS DE PESCADO
FROITA

NOTAS: Lenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Achegas calóricas teóricas calculados para nenos/as de 6 a 9 anos.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

CONSTRUIR 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.