

# LA ASUNCIÓN

## LUNS

2 805Kcal.P.:17HC.:44L.:37G.:6

PASTA SALTEADA CON TOMATE E  
CHAMPIÑONS  
NUGGETS DE POLO  
FROITA

9 520Kcal.P.:24HC.:44L.:28G.:8

SOPA DE LETRAS  
TORTILLA DE PATACAS  
ENSALADA MIXTA  
FROITA

16

FESTIVO

23 507Kcal.P.:24HC.:48L.:23G.:7

COCIDO COMPLETO  
IOGUR DE SABOR

## MARTES

3 530Kcal.P.:21HC.:35L.:41G.:7

SOPA DE VERDURAS  
SALMON O FORNO  
PURÉ DE PATACAS  
FROITA

10

538Kcal.P.:18HC.:34L.:44G.:10  
LAZOS CON TOMATE  
SAN XACOBOS  
FROITA

17

FESTIVO

24 810Kcal.P.:12HC.:46L.:39G.:6

MACARRONS A NAPOLITANA  
TORTILLA DE XAMÓN  
TOMATE ADEREZADO  
FROITA

## MÉRCOLES

4 702Kcal.P.:27HC.:32L.:39G.:9

CREMA DE CABACIÑA  
XAMONCITOS DE POLO AO FORNO  
PATACAS PANADEIRAS  
FROITA

11

688Kcal.P.:19HC.:50L.:29G.:6  
ARROZ CON VERDURAS DA HORTA  
BACALLAU Á GALEGA PATACA  
COCIDA  
IOGUR NATURAL

18

FESTIVO

25 484Kcal.P.:25HC.:38L.:34G.:8

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI,  
CENORIA,PATACA)  
LOMO ADOBADO O  
FORNO PATACAASADA  
FROITA

## XOVES

5 651Kcal.P.:20HC.:35L.:41G.:11

FABADA  
TORTILLA DE XAMON COCIDO  
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE  
IOGUR DE SABOR

12

707Kcal.P.:15HC.:44L.:39G.:10  
XUDIAS VERDES REFOGADAS  
RAGOUT DE POLO O ROMEIRO  
TOMATE ADEREZADO  
FROITA

19

787Kcal.P.:14HC.:33L.:51G.:14  
CREMA DE CENORIA E CABAZA  
ESCALOPE DE PORCO  
PATACA PANADERA  
FROITA

26

649Kcal.P.:23HC.:48L.:24G.:5  
LENTELLAS ESTOFADAS  
SALTEADO DE POLO CON  
VERDURAS E ARROZ BRANCO  
FROITA

# Febreiro-2026

## VERNES

6 639Kcal.P.:14HC.:41L.:42G.:12

COLIFLOR SALTEADA  
ALBONDIGAS EN SALSA  
ARROZ PILAF  
FROITA

13

676Kcal.P.:15HC.:40L.:40G.:7  
LENTELLAS CON CHOURIZO  
LURAS Á ROMANA (REBOZADOSCON  
OVOYHARINA)  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA  
ECENORIA  
FROITA

20

641Kcal.P.:13HC.:54L.:31G.:5  
ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA O FORNO  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

27

615Kcal.P.:12HC.:41L.:45G.:8  
SOPA MARAVILLA  
PESCADA Á ANDALUZA  
ENSALADA MIXTA  
FROITA



FISH  
REVOLUTION



NOTAS: Lenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Graxos saturados. Valores denutrientes expresados en % sobre enerxía total. Achegas calóricos teóricos calculados paratenos/ as de 6 a 9 anos.

# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas 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](http://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  
Cabacifiña  
Cabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endívia  
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



### 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 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, substituílo por un alimento do mesmo grupo alimentario ou, no seu defecto, por outro alimento con valor nutricional similar.



### NOTAS:

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