

LA ASUNCIÓN

Xuño - 2024

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

3 705 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 49 G.: 16

CREMA DE CALABACIN
LOMBO DE PORCO AO FORNO
GU TOMATE ALIÑADO
FROITA

4 479 Kcal. P.: 24 HC.: 46 L.: 22 G.: 4

ENSALADA DE GARABANZOS
RABAS DE LURA
GU LEITUGA E CENORIA
FROITA

5 666 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 30 G.: 5

SOPA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS
GU PURÉ DE PATACAS
FROITA

6 755 Kcal. P.: 26 HC.: 34 L.: 36 G.: 12

ESPAGUETIS CON TOMATE
MERLUZA Á ROMANA
GU ENSALADA MIXTA
FROITA

7 544 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 45 G.: 14

ARROZ TRES DELICIAS
TORTILLA DE PATACAS
IOGUR NATURAL

10 546 Kcal. P.: 16 HC.: 60 L.: 19 G.: 3

PATACAS Á RIOXANA
CADRADOS DE BACALLAU
IOGUR DE SABOR

11 509 Kcal. P.: 25 HC.: 43 L.: 30 G.: 7

ENSALADA DE XUDIÁS VERDES
XAMONCITOS DE POLO GU
TOMATE ALIÑADO
FROITA

12 628 Kcal. P.: 12 HC.: 60 L.: 24 G.: 4

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
FILETE DE PESCADA Á
ANDALUZA
FROITA

13 556 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 49 G.: 14

LENTELLAS ESTOFADAS
OVOS RECHEOS
GU LEITUGA E CENORIA
FROITA

14 622 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 11

VERDURA TRICOLOR
MINI HAMBURGUESAS
GU LEITUGA E CEBOLA
FROITA

17 757 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 14

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

SOPA DE ESTRELAS
PIZZA MARGARITA
GU TOMATE E OLIVAS
HELADO

18 528 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 38 G.: 7

ENSALADILLA OLIVIER (PATACA,
CENORIA, ATÚN, OVO, TOMATE E
OLIVAS)
LOMBO DE PORCO AO FORNO
FROITA

19 568 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 31 G.: 6

ARROZ EN PAELLA
TORTILLA DE YORK
GU ENSALADA MIXTA
FROITA

20 765 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 35 G.: 6

MACARRONS BOLOÑESA
PEIXE AO FORNO
GU PURÉ DE PATACAS
FROITA

21 700 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 14

XUDIÁS VERDES
EMPANADA DE ATÚN
FROITA

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Unha experiencia **gastronómica,**

SAUDABLE, SEGURO E SOSTIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas e saudables para todas as idades.
- ✓ Creamos espazos de aprendizaxe, de relación e de convivencia.
- ✓ Velamos pola seguridade dos nosos comensais.
- ✓ Coidamos do planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber máis sobre os nosos proxectos:

Tempada

PRIMAVERA - VERÁN

Utiliza os produtos de tempada para a elaboración das ceas.



Albaricoque
Bévera
Cereixa
Ameixa

FROITAS



Amorodo
Figo
Limón
Pexego
Melón

Nectarina
Néspera
Paraguaio
Pera
Sandía

VERDURAS E HORTALIZAS

Acelgas
Allo
Alcachofas
Berenxena
Brócoli
Cabaciña

Cebola
Espárrago
Espinacas
Chícharos
Fabas
Xudía verde

Leituga
Pataca
Cogombro
Pemento
Porro
Tomate
Cenoria

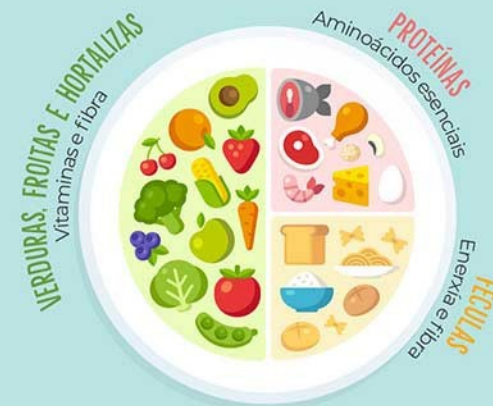


CONSTRUIR UNHA CEA SAUDABLE

Unha maneira sinxela de planificar ou construír unha cea saudable é a través do prato saudable.

PLATO HARVARD

Con esta reparticióné 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..