

LA ASUNCIÓN

Xuño-2025

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

2 979Kcal.P.:23HC.:36L.:40G.:10

ARROZ TRES DELICIAS
CONTRAMUSLO DE POLO ASADO O
LIMON
ENSALADA MIXTA
FROITA

9 804Kcal.P.:15HC.:44L.:38G.:7

MACARRONS BOLOÑESA
TORTILLA DE YORK
GU TOMATE E CENORIA
FROITA

16 693Kcal.P.:12HC.:35L.:52G.:15

SOPA DE ESTRELAS
FILETES RUSOS
CON PATACAS FRITAS
XEADO

3 492Kcal.P.:20HC.:39L.:39G.:9

ENSALADA PASTA TRICOLOR
SAN PEDRO A ANDALUZA
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
IOGURNATURAL

10 782Kcal.P.:17HC.:33L.:46G.:9

LENTELLAS CON VERDURAS
SALMÓN AO FORNO
PURÉ DE PATACAS
FROITA

17 745Kcal.P.:12HC.:51L.:35G.:5

ARROZ CON VERDURAS DA
HORTA
RABAS DE LURA
ENSALADA MIXTA
FROITA

4 822Kcal.P.:11HC.:44L.:41G.:6

COLIFLOR REFOGADA
SAN JACOBO
TOMATE E OLIVAS
FROITA

11

763Kcal.P.:20HC.:48L.:30G.:8

ARROZ BRANCO CON TOMATE
CARNE ASADA
CON VERDURAS
FROITA

18 487Kcal.P.:20HC.:35L.:41G.:9

XUDÍAS VERDES REFOGADAS
LOMBO ADOBAD O FORNO
GU TOMATE E MILLO
FROITA

5 655Kcal.P.:14HC.:49L.:35G.:11

SOPA DE FIDEOS
ALBONDIGAS XARDIÑEIRA
CON PATACAS DADO
FROITA

12 566Kcal.P.:19HC.:39L.:39G.:9

ENSALADA CAMPERA
VARITAS DE MERLUZA
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA

19 822Kcal.P.:15HC.:44L.:40G.:6

PASTA CON TOMATE
OVOS RECHEOS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
MILLO
FROITA

6 649Kcal.P.:11HC.:30L.:57G.:10

XUDIAS VERDES REFOGADAS
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA MIXTA
FROITA

13

637Kcal.P.:13HC.:39L.:46G.:9

CREMA DE VERDURAS
RAGOUT DE POLO
ENSALADA MIXTA
NATILLAS

20 612Kcal.P.:31HC.:25L.:42G.:10

PATACAS RIOXANA
NUGGETS DE POLO
FROITA

NOTAS: Lenda: Kcal.: Kilocalorías (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

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.

✓ **Vivir** 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:



NOTAS:

Tempada

PRIMAVERA - VERÁN

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FROITAS



Albaricoque
Bévera
Cereixa
Ameixa
Figo

Limón
Pexego
Melón
Nectarina

Néspera
Paraguao
Pera
Sandía

VERDURAS E HORTALIZAS

Acelgas
Allo
Berenxena
Brócoli
Cabaciña
Cebola
Espárrago

Espinacas
Chícharos
Fabas
Xudía verde
Leituga
Pataca

Cogombro
Pemento
Porro
Ravo
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

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.