

LA ASUNCIÓN

Maio - 2024

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIVO

LENTELLAS CON VERDURAS
OVOS RECHEOS
GU ENSALADA MIXTA
FROITA

XUDIAS VERDES
REFOGADAS
RAGOUT DE POLO
FROITA

601 Kcal. P.: 19 HC.: 28 L.: 51 G.: 10
PATACAS A RIOXANA
TORTILLA DE YORK
GU ENSALADA MIXTA
FROITA

804 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 36 G.: 6
COLIFLOR REFOGADA
NUGGETS DE POLO
XEADO

882 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 42 G.: 9
ARROZ CON VERDURAS DA HORTA
VARITAS DE MERLUZA
GU ENSALADA MIXTA
FROITA

644 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 38 G.: 12
SOPA DE FIDEOS
CARNE ASADA CON
MENESTRA VERDURAS
FROITA

625 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 7
ENSALADA DE GARABANZOS
FILETE DE PESCADA EMPANADO
FROITA

743 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 38 G.: 10
ENSALADA DE PASTA
TRICOLOR
CADRADOS DE BACALLAU
FROITA

558 Kcal. P.: 27 HC.: 35 L.: 31 G.: 7
LENTELLAS CON CHOURIZO
TORTILLA DE QUEIXO
FROITA

542 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 39 G.: 13
GUISO DE COSTELAS
PESCADA A ANDALUZA
FROITA

431 Kcal. P.: 23 HC.: 44 L.: 30 G.: 4
BRÓCOLI REFOGADO
XAMONCITOS DE POLO
GU TOMATE E CENORIA
IOGUR DE SABOR

FESTIVO

NO LECTIVO

533 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 41 G.: 7
ENSALADILLA OLIVIER (PATACA,
CENORIA, CHÍCHARO, XUDÍA VERDE,
ATÚN, OVO, OLIVAS E MAIONESA)
TIRAS DE POLO SALTEADAS
FROITA

641 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 39 G.: 9
CREMA DE CENORIA E CABAZA
FILETES RUSOS
GU ARROZ BRANCO
FROITA

819 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 48 G.: 13
MACARRONS BOLOÑESA
TORTILLA YORK
FROITA

622 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 26 G.: 5
COLIFLOR SALTEADA
RAGOUT DE CERDO
GU TOMATE ALIÑADO
NATILLAS

791 Kcal. P.: 27 HC.: 44 L.: 27 G.: 4
LENTELLAS GUIADAS
XAMONCITOS DE POLO AO FORNO
GU DADITOS DE PATACA
FROITA

552 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 10
ENSALADA XUDIAS VERDES
FILETE DE PESCADA ROMANA
FROITA

768 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 12
ARROZ TRES DELICIAS
OVOS RECHEOS
GU TOMATE E OLIVAS
IOGUR DE SABOR

430 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 37 G.: 9
SOPA DE ESTRELAS
LOMBO DE PORCO AO FORNO
GU MENESTRA VERDURAS
FROITA

611 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 45 G.: 8
PASTA SALTEADA CON
TOMATE E CHAMPIÑONS
RABAS DE LURA
FROITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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 calóricos teóricos calculados para nenos/as de 6 a 9 anos.

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

OUTONO - INVERNO

Utiliza os produtos de tempada para a elaboración das ceas.

FROITAS

Pera
Plátano
Mazá
Laranxa



Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada



VERDURAS

Cabaza
Remolacha
Espinacas
Cebola branca
Cebola vermella
Porro



Allo fresco
Col lombarda
Coles de Bruxelas
Coliflor
Brócoli



Escarola
Apio
Cenoria
Ollos
Leitugas
Acelgas
Patacas



PEIXES

Bonito do norte
Xarda
Dourada
Palometa

Atún xudeu liso
Cherna
Robaliza
Peixe espada



Salmón
Sepia
Troita



Que comer?

RECOMENDACIÓN DE CEAS



VEXETAIS CRUS OU COCIDOS



PROTEÍNA

Carne, peixe, ovos ou legumes

HIDRATOS DE CARBONO



FROITAS E LÁCTEOS



SE comimos... podemos ceas:

Cereais, féculas ou legumes

→ Verduras, hortalizas crás ou legumes cocidos

Verduras → Cereais ou féculas

Carne → Peixe ou ovo

Peixe → Carne magra ou ovo

Ovo → Peixe ou carne magra

Froita → Lácteos ou froita

Lácteos → Froita

COCINA CON HERBAS AROMÁTICAS E ESPECIES PARA ADEREZAR AS CEAS E REDUCIR O SAL...

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día