

LA ASUNCIÓN

Mayo - 2025

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

□

1

2

FESTIVO

NON LECTIVO

5

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

ARROZ 3 DELICIAS
NUGGETS DE POLO
ENSALADA DE LEITUGA
FROITA

6

747 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 6

CREMA DE CABACIÑA
FILETE DE PESCADA A
ANDALUZA
PATACA PANADERA
FROITA

7

480 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 34 G.: 10

XUDIÁS VERDES SALTEADAS
LOMO ADOBADO O FORNO
PURÉ DE PATACA
FROITA

8

799 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 8

ENSALADA DE PASTA (CENORIA, MILLO
E ACEITUNA VERDE)
OVOS RECHEOS
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
FROITA

9

689 Kcal. P.: 29 HC.: 28 L.: 41 G.: 11

BRÓCOLI REHOGADO
XAMONCITOS DE POLO AO FORNO
IOGUR SABOR

12

623 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 43 G.: 14

PATACAS RIOJANAS
TORTILLA DE QUEIXO
TOMATE ALIÑADO
FROITA

13

574 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 24 G.: 7

LENTELLAS ESTOFADAS
SALMÓN O FORNO
PATACA COCIDA
FROITA

14

542 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 7

SOPA DE FIDEOS
RAGOUT DE POLO O ROMEIRO
PATACA PANADERA
FROITA

15

607 Kcal. P.: 14 HC.: 22 L.: 62 G.: 13

ENSALADILLA OLIVIER (PATACA,
CENORIA, CHÍCHARO, XUDÍA VERDE,
ATÚN , OVO, OLIVAS E MAIONESA)
RABAS DE LURA
ENSALADA MIXTA
IOGUR NATURAL

16

761 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 42 G.: 13

PASTA SALTEADA CON TOMATE E
CHAMPIÑONS
LOMBO DE PORCO AO FORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FROITA

19

522 Kcal. P.: 35 HC.: 36 L.: 25 G.: 4

COLIFLOR SALTEADA
VARITAS DE MERLUZA
ENSALADA MIXTA
FROITA

20

703 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 37 G.: 6

GARBANZOS Á VINAGRETA
PAVO AO FORNO CON
PATATAS GUISADAS
XEADO

21

658 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 7

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA DE XAMON COCIDO
TOMATE NATURAL
FROITA

22

738 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 41 G.: 8

ENSALADA DE PASTA (CENORIA, MILLO
E ACEITUNA VERDE)
PESCADA EN SALSAS VERDES
FROITA

23

488 Kcal. P.: 25 HC.: 47 L.: 26 G.: 7

SOPA DE ESTRELAS
ESTOFADO DE PORCO
FROITA

26

962 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 43 G.: 12

LENTELLAS CON
CHOURIZO
OVOS RECHEOS
IOGUR NATURAL

27

511 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 39 G.: 6

ENSALADA CAMPERA
FILETE DE MERLUZA O FORNO
ENSALADA VERDE
FROITA

28

869 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 10

ESPAGUETIS CON TOMATE
POLO ASADO
TOMATE ADEREZADO
FROITA

29

562 Kcal. P.: 27 HC.: 29 L.: 41 G.: 12

CREMA DE VERDURAS
CARNE ASADA
PATACA COCIDA
FROITA

30

560 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 51 G.: 13

XUDIÁS VERDES CON
XAMÓN
ESCALOPE DE PORCO
PATACA PANADERA
FROITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

JOME

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:



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
Paraguaio
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

CONSTRÚR UNA 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 alergia ou intolerancia a algún alimento substituílo por un alimento do mesmo grupo alimentario ou no seu defecto, por outro alimento con valor nutricional similar.

COÑA (ON HERBAS AROMÁTICAS E ESPECIAS)
PARA ADIHERIR AS CEAS EN ELOR O CONSUMO
DESAL