

# LA ASUNCIÓN

Enero - 2019



**8** 808 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 6

MACARRONS CON TOMATE MANTEIGA E QUEIXO

NUGUETS DE POLO , CENORIA RALADA , OLIVAS VERDES E MILLO

FROITA DE TEMPADA

**9**

519 Kcal. P.: 23 HC.: 43 L.: 28 G.: 7

FABADA ASTURIANA  
PESCADA Ó FORNO SOBRE LEITO DE VERDURAS

FROITA DE TEMPADA

**10**

650 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 8

BRÓCOLI REFOGADO CON PATATAS COCIDAS

OVOS COCIDOS CON TOMATE E ARROZ INTEGRAL

FROITA DE TEMPADA

**11**

689 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 39 G.: 14

SOPA DE MENUDILLOS  
ALMÓNDEGAS MIXTAS A XARDINERA  
IOGUR

**14** 747 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 36 G.: 7

GARABANZOS CON ESPINACAS

FILETE DE POLO Ó FERRO CON PATACAS FRITIDAS

FROITA DE TEMPADA

**15** 716 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 40 G.: 12

CREMA DE VERDURAS

ESTUFADO DE TERNERA Á XARDINERA CON VERDURIÑAS E PATACAS A DADOS

IOGUR

**16** 822 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

ARROZ MILANESA CON IORK E QUEIXO

CASTAÑETA EN ADOBE  
ENSALADA MIXTA

FROITA D TEMPADA

**17** 656 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 40 G.: 8

LENTELLAS ESTUFADAS Á CASEIRA

TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA VERDE

FROITA DE TEMPADA

**18** 695 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 42 G.: 6

CALDO GALEGO  
SAN XACOBO DE XAMON E QUEIXO CON ENSALADA DE MILLO E TOMATE

FROITA DE TEMPADA

**21** 613 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 15

XUDIAS VERDES CON PATACAS Ó VAPOR E MAJONESA  
ALMÓNDEGAS CON COGOMELOS VARIADAS  
IOGUR

**22** 734 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 41 G.: 8

ARROZ BRANCO CON SALSA BOLOÑESA  
OVOS-FRITOS

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO , PEPINO E CENORIA

FROITA DE TEMPADA

**23** 610 Kcal. P.: 9 HC.: 48 L.: 41 G.: 9

ESPIRAIS Á CARBONARA CON BACON  
BACALAO A MUSELIÑA DE ALLO  
LEITUGA , TOMATE E OLIVAS

FROITA D TEMPADA

**24** 663 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 35 G.: 8

ALUBIAS BRANCAS ECOLOXICAS E PATACA FERVIDA CON ACEITE DE OLIVA

POLO CON SALSA GREGA E TOMATE AÑADO

FLAN

**25** 674 Kcal. P.: 7 HC.: 43 L.: 48 G.: 7

SOPA XULIANA CON VERDURAS  
EMPANADO DE XAMON E QUEIXO  
ENSALADA DE LEITUGA RALADA E OLIVAS

FROITA DE TEMPADA

**28** 595 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 37 G.: 9

LENTELLAS ESTUFADAS CON ARROZ E CHOURIZO

TORTILLA DE IORK E QUEIXO  
ENSALADA DE LEITUGA, REMOLACHA PEPINO E TOMATE

FROITA DE TEMPADA

**29** 597 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 39 G.: 11

CREMA DE CABAZA CON COSTRONES DE PAN

BURGUER DE TERNEIRA Ó FORNO CON PATACAS PALLA CASEIRAS

FROITA DE TEMPADA

**30** 571 Kcal. P.: 28 HC.: 40 L.: 27 G.: 6

POTAXE DE GARABANZOS

ABADEXO GRATINADO CON QUEIXO  
CENORIA RALADA, OLIVAS VERDES E MILLO

FROITA DE TEMPADA

**31** 518 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 29 G.: 10

SOPA DE ESTRELAS  
CONTRAMUSLO DE POLO Ó FORNO CON MAZÁ

IOGUR



NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años.

Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

# COMPLETA A TUA DIETA DIARIA CUNHA ALIMENTACIÓN AXEITADA

## Empezo cun bo ALMORZO



Pan, cereais  
ou derivados



Leite  
ou derivados



Froita fresca  
ou hortalizas

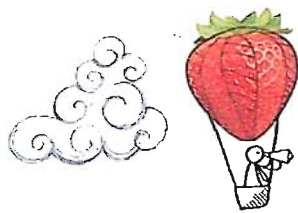
ma

"Comer unha vez ao día  
en familia axuda a previr  
a anorexia e a bulimia"



NOTAS:

En caso de sufrir alerxias ou intolerancias, cómpre manter unha boa alimentación substituíndo os alimentos non tolerados por outros da mesma familia



Respecta o patrón da

## DIETA MEDITERRÁNEA

(Fonte: IFMed - r = ración)

CADA  
COMIDA

Auga



Aceite de oliva



Froitas (1 - 2 r)  
ou verduras (≥ 2 r)



Pan, pasta, arroz,  
cuscús e outros cereais  
(1 - 2 r)

DIARIO

- Lácteos (2 - 4 r)
- Froitos secos, sementes e olivas (1 = 2 r)
- Legumes e leguminosas (≥ 2 r)
- Herbas, especias, allo, cebola

SEMANAL

- Patatas (≤ 3 r)
- Carne vermella (≤ 2 r)
- Carnes procesadas (< 1 r)
- Carne branca (2 r)
- Peixe/manisco (> 2 r)
- Ovos (2 - 4 r)
- Doces (≤ 2 r)

## Completa cun axeitado MENÚ DE CEA

Vexetais  
crus ou cocinados



Auga



Aceite de oliva

Froitas ou lácteos



Hidratos  
de carbono



Proteína  
(Carnes, peixes, ovos ou legumes)



SE COMEMOS...

PODEMOS CEAR...

Cereais, féculas ou legumes	→	Hortalizas crúas ou legumes cocidos
Verduras	→	Cereais ou féculas
Carne	→	Peixe ou ovo
Peixe	→	Carne magra ou ovo
Ovo	→	Peixe ou carne magra
Froita	→	Lácteo ou froita
Lácteo	→	Froita

Scolarest

A nasa empresa conserva o peixe que se vai consumir cru ou pouco feito, de conformidade co que se establece no RD 1420/2006 de conformidade co que se establece no RE 1169/2011 a cocina dispón de información sobre detersivos dos menus elaborados