

# LA ASUNCIÓN

Junio - 2018








1 548 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L: 31 G.: 6

CREMA DE ESPÁRRAGOS

CONTRAMUSLO DE POLO ASADO Ó LIMON

PATACA PANADEIRA

FROITA DE TEMPADA

8 525 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L: 34 G.: 5

ENSALADA CAMPERA

FILETE DE PESCADA Ó FORNO CON ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA

FROITA DE TEMPADA

4 787 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L: 36 G.: 13

ENSALADA DE PASTA

HAMBURGUESA DE TERNEIRA CON ENSALADA MIXTA

XEADO

5 603 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L: 27 G.: 4

ARROZ CON VEXETAIS

HALIBUT A BILBAINA

ENSALADA DE TOMATE, MILLO E ACEITUNAS

FROITA DE TEMPADA

12 631 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L: 36 G.: 11

ENSALADILLA RUSA

POLO ASADO CON CENOIRA BABY CAMELIZADA

IOGUR

6 661 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L: 34 G.: 13

SOPA XULIANA DE VEXETAIS

FILETE DE AGULLA DE PORCO Ó FORNO CON PURE DE PATACAS

IOGUR

13 811 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L: 36 G.: 6

ARROZ CON CHAMPIÑONES, CHICHAROS E CENOIRA

TORTILLA DE PATACAS

LECHUGA E MILLO

FROITA DE TEMPADA

7 684 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L: 37 G.: 9

LENTELLAS GUIADAS CON CENOIRA

XAMONCIÑOS DE POLO Á CAZADORA

LEITUGA E LOMBARDA

FROITA DE TEMPADA

14 692 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L: 41 G.: 10

CREMA DE CABACÍN Y CABAZA

LOMO ADOBADO CON PATACAS FRITAS

NATILLAS

15 849 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L: 36 G.: 7

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL E ORÉGANO

ATÚN EN SALSA DE TOMATE

LEITUGA E COL LOMBARDA

FROITA DE TEMPADA

18

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

19 596 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L: 33 G.: 6

ENSALADA DE PASTA, MILLO E TOMATE

TORTILLA DE CABACÍN

LEITUGA

FROITA DE TEMPADA

20 589 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L: 34 G.: 11

CREMA DE XUDÍAS BRANCAS

CONTRAMUSLO DE POLO Ó FORNO CON MAZÁ

XEADO

21 651 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L: 38 G.: 5

PANACHE DE VERDURAS

FILETE DE PESCADA EN SASA VERDE E PATACAS DADO

FROITA DE TEMPADA







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

## Empeza cun bo ALMORZO



Pan, cereais  
ou derivados



Leite  
ou derivados



Froita fresca  
ou hortalizas

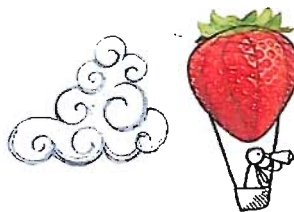
**ma**

"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 ( $\geq 2$  r)



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

DIARIO

- Lácteos (2-4 r)
- Froitas secas, sementes e olivas (1-2 r)
- Legumes e leguminosas ( $\geq 2$  r)
- Herbas, especias, allo, cebola

SEMANAL

- Patatas ( $\leq 3$  r)
- Carne vermella ( $\leq 2$  r)
- Carnes procesadas ( $< 1$  r)
- Carne branca (2 r)
- Peixe/marisco ( $> 2$  r)
- Ovos (2-4 r)
- Doces ( $\leq 2$  r)

## Completa cun axeitado MENÚ DE CEA

Vexetais  
crus ou cociñados



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 crás 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 nosa empresa consélla 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 dárroxas dos menús elaborados.