

# LA ASUNCIÓN

LUNS

□

5 786 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L: 33 G.: 9  
LENTELLAS CON CHOURIZO  
EMPANADA DE CARNE  
FROITA DE TEMPADA

12 614 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L: 36 G.: 10  
CREMA DE PORROS  
ALBÓNDIGAS DE TERNEIRA Ó FORNO  
CON CHICHARROS E PATACAS A  
CUADROS  
FROITA DE TEMPADA

19 741 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L: 43 G.: 10  
VERDURA TRICOLOR (BROCOLI,  
XUDIA VERDE Y CENORIA)  
PESCADA Á ANDALUZA CON  
ENSALADA  
NATILLAS

26

VACACIONS

MARTES

□

6 558 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L: 33 G.: 9  
XUDÍAS VERDES CON PATACAS  
PALITOS DE PESCADA Ó FORNO.  
ENSALADA DE LEITUGA , REMOLACHA ,  
ACEITUNAS E MILLO  
IOGUR

13 875 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L: 40 G.: 6  
GARABANZOS CON VERDURAS  
NUGGETS DE POLO CON  
ENSALADA DE TOMATE, MILLO E  
ACEITUNAS  
FROITA DE TEMPADA

20 715 Kcal. P.: 24 HC.: 41 L: 30 G.: 9  
FABAS BRANCAS CON VERDURAS  
LOMBO DE PORCO ADOBADO CON  
ENSLADA MIXTA  
FROITA DE TEMPADA

27

VACACIONS

MERCORES

□

7 659 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L: 32 G.: 8  
SOPA DE LLUVIA  
PEITUGA DE PÓLO CON PATACAS  
FRITIDAS  
NATILLAS

14 626 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L: 32 G.: 13  
SOPA DE AVE CON PASTA  
FILETE DE AGULLA DE PORCO Ó  
FORNMO CON CHICHARROS  
IOGUR

21 732 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L: 32 G.: 7  
ARROZ CON CHAMPIÑONS,  
CHICHARROS E CENORIA  
POLO ASADO CON LEITUGA E MILLO  
FROITA DE TEMPADA

28

VACACIONS

XOVES

1 693 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L: 43 G.: 6

CREMA DE PORROS , ACELGAS E  
CEBOLA  
ATÚN ORLY  
LEITUGA E CENORIA  
FROITA DE TEMPADA

8 637 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L: 27 G.: 4  
TALLARINES CON COGUMELOS  
SALMÓN Ó FERRO  
LEITUGA E SOJA  
FROITA DE TEMPADA

15 735 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L: 37 G.: 7  
LENTELLAS GUIADAS CON CENORIA  
OVOS FRITIDOS CON PISTO  
FROITA

22 842 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L: 38 G.: 9  
ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE  
NATURAL E ORÉGANO  
TORTILLA DE XAMÓN IORK  
ENSALADA DE CENORIA RALADA  
IOGUR

29

VACACIONS

VENRES

2 973 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L: 38 G.: 9

ESPAGUETI CON TOMATE, XAMON  
IORK E QUEIXO  
TORTILLA DE PATACAS CON TOMATE  
ALIÑADO  
FROITA DE TEMPADA

9 610 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L: 41 G.: 11  
CREMA DE VERDURAS  
BURGUER CON CABACÍN  
FROITA DE TEMPADA

16 654 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L: 29 G.: 6  
MACARRONS Ó ALLO CON QUEIXO  
RALADO  
FILETE DE PESCADA Ó FORNO CON  
ENSALADA DE LEITUGA , TOMATE E  
CENORIA

FROITA DE TEMPADA  
23 622 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L: 36 G.: 10  
CREMA DE CABAZA , CENOERIA  
ALBONDIGAS A XARDINEIRA  
FROITA DE TEMPADA

30

VACACIONS



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

Marzo - 2018

# COMPLETA A TUA DIETA DIARIA CUNHA ALIMENTACIÓN AXEITADA

## Empeza cun bo ALMORZO



Pan, cereais  
ou derivados



Léite  
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)

Auga

CADA  
COMIDA



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)
- Froitas secas, sementes e olivas (1 - 2 r)
- Legumes e leguminosas (≥ 2 r)
- Herbas, especias, alho, cebola

SEMANAL

- Patatas (≤ 3 r)
- Carne vermella (≤ 2 r)
- Carnes procesadas (< 1 r)
- Carne branca (2 r)
- Peixe/marisco (> 2 r)
- Ovos (2 - 4 r)
- Doces (≤ 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 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 nosa empresa conxela 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 coxina dispón de información sobre dixerxas dos menús elaborados