

LA ASUNCIÓN

LUNS



MARTES



MERCORES



XOVES



VENRES



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

26

VACACIONS

27

VACACIONS

28

VACACIONS

29

VACACIONS

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.



Marzo - 2018

Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

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 dixerencias dos menús elaborados.