



SEMINARIO MENOR

MENÚ ABRIL

COLEXIO SEMINARIO MENOR DA ASUNCIÓN



casadoneno
casadoneno.edu.es



LA DESPENSA D'LUJO[®]
Directo de la tierra

Este mes aprovechamos para presentaros a la Despensa de Lujo, nuestro proveedor de exquisito buen hacer que nos sirve legumbres, pastas, arroces, cereales, frutos secos y especias, en ecológico y siempre de origen nacional, gallego y de la mejor calidad.

Envases de condimentos y frutos secos en botes de vidrio retornables.

Arroces, pastas y legumbres servidos en envases reciclables o sacos retornables.



Cuidamos lo que más importa: La alimentación de tus hijos.

Menú Mensual Basal.



Nuestra promesa: Nutrición, Calidad y Seguridad en cada plato.

Creemos que una alimentación saludable y consciente es la base para un crecimiento feliz. Nuestro menú está diseñado sobre tres pilares fundamentales para garantizar el bienestar de vuestros hijos.



Equilibrio Nutricional.

Cada comida está planificada para ofrecer un balance completo de macronutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas saludables) y micronutrientes esenciales para su energía y desarrollo.



Ingredientes Frescos y ECO.

Priorizamos productos de temporada, de proximidad y con certificación ecológica (ECO) siempre que es posible, asegurando un sabor y una calidad superiores, libres de pesticidas.



Gestión de Alérgenos.

Llevamos un control exhaustivo de los 14 alérgenos de declaración obligatoria. La seguridad y la transparencia son nuestra máxima prioridad.

Cómo interpretar nuestro menú.

Estructura del Día

Mostramos claramente un Primer Plato, un Segundo Plato y un Postre para cada día.

- **Primer Plato:** Generalmente compuesto por legumbres, pastas, arroces o verduras.
- **Segundo Plato:** La fuente principal de proteína, como carne, pescado, huevo o alternativas vegetales.
- **Postre:** Priorizamos Fruta fresca de temporada o Yogur ECO.

Indicador ECO

Busque la etiqueta (ECO) para identificar los platos o ingredientes de origen ecológico certificado.

Clave de Alérgenos

Los números entre paréntesis (1, 7) junto a cada plato corresponden a los alérgenos presentes. En la siguiente página encontrará la leyenda completa.

LUNES

- **1º:** Crema de calabaza y boniato (ECO) (7)
- **2º:** Pizza casera de atún y queso (1,3,4,7)
- **Postre:** Fruta

Leyenda de Alérgenos.

Para su tranquilidad y la seguridad de todos, aquí tiene la lista completa de los 14 alérgenos que identificamos en nuestros platos.

- | | | | |
|---|--------------------------|---|----------------------|
|  | 1. Gluten (Cereales con) |  | 8. Frutos de cáscara |
|  | 2. Crustáceos |  | 9. Apio |
|  | 3. Huevo |  | 10. Mostaza |
|  | 4. Pescado |  | 11. Sésamo |
|  | 5. Cacahuete |  | 12. Sulfitos |
|  | 6. Soja |  | 13. Altramuces |
|  | 7. Leche y derivados |  | 14. Moluscos |

Ante cualquier duda o necesidad específica sobre alergias o intolerancias, no dude en contactar con nosotros.

Semana 1: Un comienzo lleno de energía.

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	<p>1º:LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS Y CHORIZO AHUMANDO</p> <p>2º:MERLUZA A LA GALLEGA CON PATATA PANADERA (4)</p> <p>POSTRE: FRUTA</p>	<p>1º:ENSALADA DE PASTA (1,3,4)</p> <p>2º:CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA</p> <p>POSTRE: FRUTA</p>	<p>1º:SOPA DE GALLINA ECO Y HUESOS DE TERNERA CON CÚRCUMA, VERDURAS Y FIDEOS ECO (1)</p> <p>2º:GUISO DE PORCO CELTA CON PATATAS Y VERDURAS</p> <p>POSTRE: FRUTA</p>	<p>1º:MACARRÓN ECO CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS, JAMÓN Y ALBAHACA (1;3)</p> <p>2º:PESCADO FRESCO A LA PLANCHA (4)</p> <p>POSTRE: YOGUR (7)</p>

Dato Nutricional

Las lentejas, como las del martes, son una fuente fantástica de hierro y proteína vegetal, fundamental para el crecimiento y la energía de los niños.



Semana 2: Explorando nuevos sabores.

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<p>1º:CREMA DE CALABAZA Y BONIATO CON AOVE</p> <p>2º:PIZZA CASERA DE ATÚN Y QUESO CON TOMATE NATURAL (1;3;4;7)</p> <p>POSTRE: FRUTA</p>	<p>1º:ALUBIA GALAICA CON VERDURAS ECO</p> <p>2º:TORTILLA DE PATATA DE OVOS CORAZÓN DE GALICIA ECO CON ENSALADA (3)</p> <p>POSTRE: FRUTA</p>	<p>1º:ENSALADILLA (4;7)</p> <p>2º:PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON COUSCOUS ECO</p> <p>POSTRE: FRUTA</p>	<p>1º:CALDO DE HUESOS DE TERNERA Y POLLO CON CÚRCUMA, VERDURAS Y TOFU LANDEIRA</p> <p>2º:MACARRONES INTEGRALES ECO CON BOLOÑESA DE TERNERA ECO DE TRALOAGRO (1;3)</p> <p>POSTRE: FRUTA</p>	<p>1º:ARROZ BOMBA CON TOMATE CASERO</p> <p>2º:PESCADO FRESCO (4)</p> <p>POSTRE: YOGUR (7)</p>

Plato Estrella

¡El arroz con tomate del viernes es un clásico que encanta a todos! Nuestra salsa de tomate se elabora aquí, con ingredientes naturales y sin azúcares añadidos, para un sabor auténtico y saludable



Semana 3: Nutrición que viene del mar

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<p>1º: BRECOL A LA GALLEGA CON CHORIZO Y AJADA</p> <p>2º: ESPAGUETI ECO CON SALSA DE VERDURAS Y HUEVO ECO A LA PLANCHA (1;3)</p> <p>POSTRE: FRUTA</p>	<p>1º: PAELLA DE VERDURAS Y JAMÓN DE CASTAÑAS</p> <p>2º: BACALAO A LA GALLEGA (2;4)</p> <p>POSTRE: FRUTA</p>	<p>1º: SOPA DE GALLINA ECO Y HUESOS DE TERNERA CON CÚRCUMA, VERDURAS Y FIDEOS ECO (1)</p> <p>2º: GUISO DE PAVO CON PATATAS Y VERDURAS</p> <p>POSTRE: FRUTA</p>	<p>1º: ENSALADA COMPLETA CON HUEVOS ECO, TOFU LANDEIRA, QUINOA Y ATÚN (3;4;6;7)</p> <p>2º: ROLLO DE CARNE CASERO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL (1;3;7)</p> <p>POSTRE: YOGUR (7)</p>	<p>1º: LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL VERDURAS Y CHORIZO AHUMADO</p> <p>2º: PESCADO A LA ROMANA CON ENSALADA ECO (1;3;4)</p> <p>POSTRE: FRUTA</p>



Dato Nutricional

El pescado, como el bacalao del martes, aporta ácidos grasos Omega-3, esenciales para el desarrollo cerebral y la función cognitiva.



Semana 4: Sabores caseros y reconfortantes.

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
<p>1º: CALDO DE HUESOS DE TERNERA Y POLLO CON CÚRCUMA, VERDURAS Y FIDEOS ECO (1)</p> <p>2º: JAMONCITOS DE POLLO GUISADOS CON COUSCOUS ECO DE VERDURAS</p> <p>POSTRE: FRUTA</p>	<p>1º: CREMA DE VERDURAS Y AOVE</p> <p>2º: LASAÑA CASERA DE ATÚN Y VERDURAS (1;3;4:7)</p> <p>POSTRE: FRUTA</p>	<p>1º: LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>2º: TORTILLA DE PATATA DE OVOS CORAZÓN DE GALICIA ECO CON ENSALADA (3)</p> <p>POSTRE: FRUTA</p>	<p>1º: ENSALADILLA (4;7)</p> <p>2º: GUISO DE GARBANZOS CON PORCO CELTA Y CHAMPIÑÓN PORTOBELLO</p> <p>POSTRE: YOGUR (7)</p>	<p>1º: ESPAGUETTI INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS</p> <p>2º: PESCADO FRESCO A LA PLANCHA CON COUSCOUS ECO (4)</p> <p>FRUTA</p>



Hecho en casa

La tortilla de patata elaborada una a una en sartén como la de casa, con patata gallega, huevos ecológicos de Ovos Corazon de Galicia y aceite de oliva virgen extra



Nuestra apuesta por lo ECO: ¿Qué significa para tu hijo?



Más Saludable: Los alimentos ecológicos se cultivan sin pesticidas ni fertilizantes químicos sintéticos, lo que significa un producto más puro y natural.



Más Nutritivo: Diversos estudios sugieren que los alimentos ECO pueden contener niveles más altos de ciertos nutrientes y antioxidantes.



Sabor Auténtico: Al crecer respetando los ciclos naturales, los productos ecológicos a menudo tienen un sabor más intenso y genuino.



Sostenibilidad: Apoyar la agricultura ecológica es también una forma de cuidar el medio ambiente para las futuras generaciones.



La Cocina: Elaboraciones que Nutren.

100% Artesanal

Elaboración propia de albóndigas, hamburguesas, croquetas, empanadas y salsas. Eliminamos los ultraprocesados y su lista de alérgenos y componentes nocivos.



Aceites Saludables

Solo usamos Aceite de Oliva Virgen Extra en todas nuestras elaboraciones y Aceite alto oleico (mas del 80%) para realizar las escasas frituras.



El Poder del Caldo de Huesos

Nuestros caldos se elaboran durante horas con carnes cartilaginosas y huesos de tuétano. Aumentan el sistema inmunológico y protegen el organismo.



Sopas de Alto Valor Nutricional

Todas las sopas llevan un fondo de caldo con verduras trituradas, carcasas de gallina vieja y huesos. La gallina aporta vitamina B12, C, antioxidantes, A, D y hierro.



Ingredientes con Nombre Propio: Calidad y sabor de nuestra tierra.

Creemos en el valor de lo local. Por eso, nuestro menú incluye joyas de la gastronomía gallega, apoyando a productores de proximidad que comparten nuestra pasión por la excelencia.



Ternera Gallega ECO de Traloagro

Carne de pasto criada de forma sostenible, garantizando un sabor y una ternera excepcionales.



TRES FUCIÑOS

Porco Celta

Una raza autóctona recuperada, famosa por su carne jugosa y su perfil graso más saludable. Usada en nuestro guiso y chorizo.



Ovos ECO Corazón de Galicia

Huevos de gallinas criadas en libertad y alimentadas con productos ecológicos, que se notan en el sabor y el color de la yema.



Yogures ECO de Xanceda y Sen Mais

Lácteos cremosos y naturales de granjas gallegas comprometidas con el bienestar animal y la producción ecológica.