

MENÚ MAYO

COLEXIO SEMINARIO MENOR DA ASUNCIÓN

Ovos 
de GALICIA

Especialistas en ovos de cría Ecolóxicos
Moito máis que ovos, unha experiencia de calidade e tradición
Descubre en cada ovo o auténtico sabor de Galicia.
Criado con amor, coidado e respecto pola nosa terra.



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.

					VIERNES 1	DOMINGO 3
COMIDA						
CENA	TODAS LAS CENAS VAN ACOMPAÑADAS DE UN PLATO CALIENTE DE CUCHARA					
						HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS

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 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	DOMINGO 10
COMIDA	1º: Verduras con ajada	1º: Crema de calabaza y boniato con AOVE	1º: Ensalada de garbanzos (3;4)	1º: Ensalada de arroz (3;4)	1º: Sopa de gallina ECO y huesos de ternera con cúrcuma, verduras y fideos ECO (1)	
	2º: Arroz con tomate casero y huevo ECO a la plancha (3;4)	2º: Guiso de carne con patatas y verduras	2º: Empanada casera de atún (1;3;4)	2º: Espagueti ECO con boloñesa (1;3;7)	2º: Pescado fresco (4)	
	Postre: Fruta	Postre: Fruta	Postre: Fruta	Postre: Yogur (7)	Postre: Fruta	
CENA	TODAS LAS CENAS VAN ACOMPAÑADAS DE UN PLATO CALIENTE DE CUCHARA					
	HUEVO REVUELTO CON JAMÓN Y QUESO	CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA	MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO	TERNERA GUISADA CON ARROZ	HAMBURGUESA A LA PANCHA CON PATATAS	ARROZ CON HUEVOS FRITOS CHORIZO Y TOMATE

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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	DOMINGO 17
COMIDA	1º: Ensalada de patata, judías y atún (4)	1º: Lentejas con verduras arroz integral	1º: Crema de calabaza y boniato con AOVE	1º: Sopa de gallina ECO y huesos de ternera con cúrcuma, verduras y fideos ECO (1)	1º: Arroz con salsa de verduras y orégano	
	2º: Fideua de contramuslo de pollo y calamar con verduras (1;2;3;4)	2º: Tortilla de patata de Ovos corazón de Galicia eco con ensalada (2)	2º: Guiso de pavo con garbanzos y verduras	2º: Carne asada con macarrones integrales ECO (1;3)	2º: Pescado fresco (4)	
	Postre: Fruta	Postre: Fruta	Postre: Yogur (7)	Postre: Fruta	Postre: Fruta	
CENA	TODAS LAS CENAS VAN ACOMPAÑADAS DE UN PLATO CALIENTE DE CUCHARA					
	PESCADO A LA ROMANA CON ENSALADA	LOMO A LA PLANCHA CON MACARRONES	ENSALADA DE PASTA	POLLO GUISADO CON PATATAS	PIZZA DE ATÚN Y QUESO	CHURRASCO CON ENSALADA

Dato Nutricional

El caldo de huesos es considerado un superalimento debido a su alta concentración de nutrientes esenciales, colágeno y minerales, obtenidos al cocinar huesos de animales a fuego lento durante un periodo prolongado



Semana 4: Sabores caseros y reconfortantes.

	LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	DOMINGO 24
COMIDA	1º:Sopa minestrone	1º:Caldo de huesos de ternera y pollo con cúrcuma, verduras y fideos ECO (1;3)	1º:Menestra de verduras con ajada	1º:Ensalada de alubias (3;4)	1º:Lentejas con verduras	
	2º:Pizza casera de atún y mozzarella con tomate estilo italiano y albahaca (1;3;4;7)	2º: Raxo de cerdo Duroc con patatas	2º:Espagueti integral ECO con boloñesa de soja	2º:Pollo asado al limón con ensalada	Calamar guisado con arroz basmati (1;3;4;7)	
	Postre: Helado	Postre: Fruta	Postre: Fruta	Postre: Fruta	Postre: Fruta	
CENA	TODAS LAS CENAS VAN ACOMPAÑADAS DE UN PLATO CALIENTE DE CUCHARA					
	LOMO A LA PLANCHA CON COUSCOUS DE VERDURAS	SANJACOBO CASERO CON PATATAS	MACARRONES BOLOÑESA CON QUESO	HUEVOS A LA PLANCHA CON PATATAS	PESCADO A LA ROMANA CON ENSALADA	MILANESA DE POLLO CON ARROZ



Hecho en casa

JORNADA ITALIANA

SOPA MINESTRONE: de origen romano, su nombre proviene del latín minestrare y significa "servir un plato" y minestrone se interpreta como "sopa grande" o una sopa contundente.

Nuestra PIZZA a la altura de la pizza italiana leS encanta a los niños.



Semana 5 : Sabores caseros y reconfortantes.

	LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	DOMINGO 31
COMIDA	1º:Verduras a la gallega	1º:Lentejas guisadas con verduras	1º:Crema de verduras	1º:Sopa de gallina ECO y huesos de ternera con cúrcuma, verduras y fideos ECO (1)	1º:Ensaladilla (4;7)	
	2º:Tagliatelle con atún y tomate casero (1;3;4)	2º:Tortilla de patata de Ovos corazón de Galicia eco con ensalada (2)	2º:Albóndigas caseras con arroz (1;3;7)	2º:Guiso de ternera gallega ECO de Traloagro con patatas y verduras.	2º:Pescado a la romana con ensalada (1;3;4)	
	Postre: Fruta	Postre: Fruta	Postre: Fruta	Postre: Yogur (7)	Postre:Fruta	
CENA	TODAS LAS CENAS VAN ACOMPAÑADAS DE UN PLATO CALIENTE DE CUCHARA					
	CROQUETAS CON PATATAS Y ENSALADA	REVUELTO DE ATÚN	COLIFLOR CON PATATA, HUEVO, CHORIZO Y AJADA	ENSALADILLA	CROCA DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS	MACARRONES CON TOMATE, ATUN Y HUEVO FRITO



Hecho en casa

Las albóndigas caseras son mucho más que simples bolas de carne; son un abrazo en forma de comida, un clásico atemporal que evoca recuerdos de la infancia y la cocina de la abuela. Su magia radica en la combinación perfecta de ingredientes sencillos y el cariño puesto en su preparación: carne picada de calidad (ternera, cerdo o mezcla), aromatizada con ajo y perejil, y ligada con huevo y miga de pan empapada en leche para garantizar una textura tierna y jugosa



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.



Porco Celta

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

TRES FUCIÑOS



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.