

MENÚ JUNIO

COLEXIO SEMINARIO MENOR DA ASUNCIÓN



Tres Fuciños es una cooperativa de pequeños productores y productoras de cerdo celta, el cerdo autóctono gallego, que se unieron la finales de 2017 para hacer llegar de forma directa su producción a las personas interesadas en la alimentación de calidad, saludable y biosostenible, transformando con ello en rentables y sostenibles sus explotaciones.



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 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	DOMINGO 7
COMIDA	1º:Caldo de huesos de ternera y pollo con cúrcuma, verduras y fideos ECO (1;3)	1º:Lentejas con verduras	1º:Menestra de verduras con jamon curado	1º:Ensalada de arroz (3;4)	1º:Crema de verduras	
	2º:Raxo de cerdo Duroc con patatas	2º:Calamares guisados (1;3;4;7)	2º:Espagueti integral ECO con boloñesa de soja y huevo a la plancha (1;3;6)	2º:Pollo asado al limón con ensalada	2º:Pizza casera de atún y queso con tomate natural (1;3;4;7)	
	Postre: Fruta	Postre: Fruta	Postre: Fruta	Postre: Yogur (7)	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 FRITOS CON PATATAS Y CHORIZO	PESCADO A LA ROMANA CON ENSALADA	MILANESA DE POLLO CON ARROZ

Dato Nutricional

El guiso de calamares con arroz es un plato muy completo que destaca nutricionalmente por aportar proteínas de alta calidad y ácidos grasos Omega-3 (provenientes del calamar), combinados con los carbohidratos complejos del arroz, que proporcionan energía de asimilación lenta



Semana 2: Explorando nuevos sabores.

	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	DOMINGO 14
COMIDA	1º: Verduras a la gallega	1º: Lentejas guisadas con verduras	1º: Arroz con salsa de tomate casera	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: Guiso de garbanzos con verduras (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

Plato Estrella

¡El pescado a la romana (típicamente merluza) combina las propiedades de un pescado blanco bajo en grasas y rico en proteínas de alta calidad con los nutrientes del rebozado (huevo y harina). Aporta vitaminas del grupo B, minerales como fósforo y selenio, y energía rápida



Semana 3: Nutrición que viene del mar

	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
COMIDA	1º: Judías con ajada y huevo ECO (3)	1º: Lentejas con verduras y arroz integral	1º: Macarrón ECO con salsa de tomate y verduras y albahaca (1;3)	1º: Ensalada completa (4;7)	1º: Sopa de gallina ECO y huesos de ternera con cúrcuma, verduras y fideos ECO (1)	
	2º: Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (1)	2º: Merluza a la gallega con patata panadera (4)	2º: Alubias pintas guisadas con verduras	2º: Pescado fresco a la plancha (4)	2º: Hamburguesa de porco celta con patatas fritas	
	Postre: Fruta	Postre: Fruta	Postre: Fruta	Postre: Fruta	Postre: Helado (7)	
CENA	TODAS LAS CENAS VAN ACOMPAÑADAS DE UN PLATO CALIENTE DE CUCHARA					
	LOMO A LA PLANCHA CON JUDÍAS Y HUEVO COCIDO	MILANESA DE POLLO CON PURÉ DE PATATA	PESCADO A LA ROMANA CON ENSALADA MIXTA	TORTILLA FRANCESA DE ATÚN CON ENSALADA		

Dato Nutricional

La hamburguesa de Porco Celta destaca por su calidad premium, ofreciendo una carne rica en ácidos grasos monoinsaturados (tipo oleico), similares a los del aceite de oliva, que ayudan a reducir el colesterol malo.



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.