



# BASAL



## NOVIEMBRE 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

30/10/2023

31/10/2023

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 1

ENSALADA TROPICAL

GARAVANZOS CON ESPINACAS

Enerxía (Kcal) 629,65

FESTIVO

PUCHERO DE POLO

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

Prot. (g) 24,87

PURE DE PATACA

Lip. (g) 22,21

FROITA

IOGUR

HdeC (g) 75,84

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita



Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

Salteado de salmón con cous cous con cabaza e cenoria



Lácteo

Froita

Recomendacións

06/11/2023

07/11/2023

08/11/2023

09/11/2023

10/11/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 2

TORTILLA DE PATACA

FABAS ESTUFADAS

MINESTRA SALTEADA CON XAMÓN

CREMA DE CABAZA

SOPA DE ESTRELIÑAS

ENERXÍA (Kcal) 611,86

ARROZ CON VERDURAS

PESCADA A ROMANA

POLO AS FINAS HERBAS

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

SAN PEDRO O FORNO

Prot. (g) 20,43

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

Lip. (g) 18,78

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLOXICO

FROITA

HdeC (g) 80,76

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita



Ensalada de polo

Tortilla de francesa con patacas e verduras

Lasaña de peixe e espinacas

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Verduras con magro salteado e patacas



Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

13/11/2023

14/11/2023

15/11/2023

16/11/2023

17/11/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 3

BRECOL A CASEIRA

SOPA DE CABELLIN

TORTILLA DE PATACA

CREMA DE VERDURAS

ENSALADA COMPLETA

ENERXÍA (Kcal) 624,60

PESCADA EN SALSA VERDE

POLO O ALLO

LOMBO ASADO

GUIISO DE LURAS CON ARROZ

BOLOÑESA VEXETAL

Prot. (g) 23,20

PATACAS GUIASADAS

XARDIÑEIRA DE VERDURAS

LEITUGA E TOMATE

FROITA

MACARRONS

Lip. (g) 19,12

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

HdeC (g) 77,61

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita



Minestra de verduras con taquiños de tenreira. Froita

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida. Lácteo

Minestra de verduras con taquiños de lombo. Froita

Tortilla de berexena con ensalada de tomate. Lácteo

Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña. Lácteo



Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Recomendacións

20/11/2023

21/11/2023

22/11/2023

23/11/2023

24/11/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 4

LENTELLAS A CASEIRA

CHÍCHAROS CON XAMÓN

ARROZ TRES DELICIAS

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

XUDIAS VERDES CON ALLADA E PATACAS

ENERXÍA (Kcal) 654,89

XARDA A MARIÑEIRA

TAQUIÑO DE POLO GUIASADO

ARROZ TRES DELICIAS

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

TENREIRA GUIASADA CON CHAMPIÑONS

Prot. (g) 23,79

BRECOL E CENORIA

MACARRONS

GARAVANZOS CON AVE AO LIMÓN

PATACAS ESTUFADAS

MACARRONS

Lip. (g) 22,73

FROITA

IOGUR DE CHOCOLATE

FROITA

IOGUR

FROITA

HdeC (g) 83,37

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita



Verduras guisadas con dados de lombo

Tortilla francesa con ensalada variada

Fideos con lomo e verduras

Arroz salteado con taquiños de salmón e berexena

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida



Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Recomendacións

27/11/2023

28/11/2023

29/11/2023

30/11/2023

01/12/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 5

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

CODIÑOS CON TOMATE

TORTILLA DE PATACA

SOPA DE VERDURAS

ENERXÍA (Kcal) 614,95

PAELLA DE POLO E VERDURAS

PESCADA O FORNO

ARROZ CON VERDURAS

POLO O ALLO

Prot. (g) 21,10

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

FROITA

PATACA GUIASADA

Lip. (g) 20,59

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

HdeC (g) 81,37

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita



Ensalada de atún e pataca cocida

Verduras guisadas con dados de lombo

Xudias verdes con dados de tenreira

Brocoli salteado con salmón e pataca



Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Recomendacións

Garante que estos menús foron planificados seguindo os principios dietéticos nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visito:

