

LUNS

29/01/2024



MARTES

30/01/2024



MÉRCORES

31/01/2024



XOVES

01/02/2024

SOPA DE FIDEOS  
LOMBO ASADO  
ARROZ  
FROITA

VENRES

02/02/2024

CREMA CAMPEIRA  
XURELO EN SALSA DE LIMON  
PATACA COCIDA  
FROITA

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

Energía (Kcal) 610,56  
Prot. (g) 24,03  
Lip. (g) 21,05  
HdeC (g) 77,08

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita



Verduras guisadas con dados de lombo



Recomendacións

Lácteo

Lácteo

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

05/02/2024

XUDIAS VERDES CON ALLADA  
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA  
ARROZ  
IOGUR

06/02/2024

TALLARINS CON VERDURAS  
XARDA CON ALLO E PEREXIL  
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA  
FROITA

07/02/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZA  
GUISO DE PORCO CON PATACAS  
IOGUR ECOLOXICO

08/02/2024

LENTELLAS VEXETAIS  
PESCADA O LIMON  
LEITUGA E TOMATE  
FROITA

09/02/2024

SOPA DE COCIDO  
COCIDO  
IOGUR DE CHOCOLATE

Energía (Kcal) 699,36  
Prot. (g) 26,81  
Lip. (g) 25,68  
HdeC (g) 81,42

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  
Froita

Tortilla de francesa con patacas e verduras  
Lácteo

Lasaña de peixe e espinacas  
Lácteo

Brocoli salteado con bacallao e pataca  
Froita

Verduras con salmón salteado e patacas  
Froita



Recomendacións

12/02/2024



13/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

14/02/2024



15/02/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS  
POLO O ALLO  
ARROZ  
FROITA

16/02/2024

CREMA DE CABACIÑA  
BOLOÑESA VEXETAL  
MACARRONS  
FROITA

Energía (Kcal) 625,13  
Prot. (g) 22,75  
Lip. (g) 21,27  
HdeC (g) 77,94

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

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita



Peixe o forno con arroz integral  
Lácteo

Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña  
Lácteo



Recomendacións

19/02/2024

CALDO GALEGO  
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO  
ARROZ  
IOGUR

20/02/2024

SOPA DE CABELLIN  
PESCADA EN SALSA CEDEIRESA  
XARDIÑEIRA  
FROITA

21/02/2024

FABAS ESTUFADAS  
LOMBO NATURAL ADUBADO  
PATACAS ASADAS  
FROITA

22/02/2024

CREMA CAMPEIRA  
ATUN GUISADO  
FIDEOS  
IOGUR

23/02/2024

TORTILLA DE PATACA  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

Energía (Kcal) 660,72  
Prot. (g) 24,36  
Lip. (g) 23,24  
HdeC (g) 78,72

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



Tortilla de berenxena con ensalada de tomate  
Froita

Ministra de verduras con taquiños de tenreira  
Lácteo

Tortilla francesa con ensalada variada  
Lácteo

Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena  
Froita

Fideos con lomo e verduras  
Lácteo



Recomendacións

26/02/2024

TALLARINS CON CHAMPIÑONS  
XARDA A MARIÑEIRA  
BRECOL E CENORIA  
FROITA

27/02/2024

CREMA DE CABAZA  
POLO AS FINAS HERBAS  
PATACAS GUISADAS  
IOGUR

28/02/2024

MINISTRA SALTEADA CON XAMÓN  
PESCADA A ROMANA  
CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL  
FROITA

29/02/2024

SOPA DE VERDURAS  
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE  
ARROZ  
IOGUR

01/03/2024

Energía (Kcal) 680,57  
Prot. (g) 24,25  
Lip. (g) 23,82  
HdeC (g) 85,68

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



Escalope de pavo con xardiñeira e pataca  
Lácteo

Ensalada de atún e pataca cocida  
Froita

Xudias verdes con dados de tenreira  
Lácteo

Brocoli salteado con salmón e pataca  
Froita



Recomendacións

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-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 visítalo

