



# BASAL



## SETEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

09/09/2024

10/09/2024

11/09/2024

12/09/2024

13/09/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Enerxía (Kcal) 566,17

Prot. (g) 18,29

Líp. (g) 19,89

HdeC (g) 65,04

CHICHAROS CON XAMÓN

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE PASTA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PESCADA A GALEGA

MACARRONS

LEITUGA E MILLO

PATACAS E BROCOLI

FROITA

IOGUR

FROITA

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

Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita

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



Recomendacións

Salmón a prancha con bastonciños de cabaciña e pataca

Xudias con dado de polo e quinoa

Minestra de verduras con taquiños de tenreira



Lácteo

Froita

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Enerxía (Kcal) 616,24

Prot. (g) 21,52

Líp. (g) 21,57

HdeC (g) 59,61

16/09/2024

17/09/2024

18/09/2024

19/09/2024

20/09/2024

CREMA DE CABAZA

ARROZ MILANESA

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CABAZIÑA

LENTELLAS CON CHOURIZO

POLO ASADO

PESCADA EN SALSA VERDE

BOLOÑESA VEXETAL

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

EMPANADA DE ATÚN

PATACAS ASADAS

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

MACARRONS

ARROZ

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR ECOLOXICO

FROITA

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



Recomendacións

Cabaciña rechea de peixe e pataca cocida

Polo salteado con verduras

Tortilla de berexena con ensalada de tomate

Atún salteado con berexena, cabaciña e patacas

Dados de tenerira salteados con minestra salteada



Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

23/09/2024

24/09/2024

25/09/2024

26/09/2024

27/09/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Enerxía (Kcal) 616,27

Prot. (g) 20,97

Líp. (g) 22,22

HdeC (g) 54,35

ENSALADA TROPICAL

TORTILLA DE CABAZIÑA

POTAXE DE LENTELLAS

XUDIAS CON ALLADA

ENSALADA CON GARAVANZOS

SAN PEDRO GUISADO

ARROZ TRES DELICIAS

PESCADA A ROMANA

POLO AS FINAS HERBAS

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

PATACAS O VAPOR

LEITUGA, MILLO E CENORIA

PATACA PANADEIRA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

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

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca



Recomendacións

Peituga de pavo a prancha con ensalada de xudias

Ensalada de pasta e ovo cocido

Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berexena

Lasaña de peixe e espinacas



Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

30/09/2024

CREMA DE CENORIA

ATÚN GUISADO

FIDEOS

FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Enerxía (Kcal) 550,55

Prot. (g) 21,97

Líp. (g) 28,64

HdeC (g) 46,03

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

Chicharos con dados de polo e quinoa



Recomendacións



Lácteo

Garantía que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visíte:

