



BASAL



XANEIRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

TORTILLA DE PATACA

ESPIRAIS CON TOMATE

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 544,91

POLO O ALLO

ARROZ TRES DELCIAS

Prot. (g) 19,52

PATACA GUISADA

BROCOLI E CENORIA

Lip. (g) 20,58

FROITA

IOGUR DE CHOCOLATE

FROITA

HdeC (g) 76,66

Vaso de leite, Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural

Iogur natural, Cerais, Zume de laranxa natural

Vaso de leite, Biscoito caseiro, Froita fresca



Pescada a prancha con ensalada de tomate

Chicharos con dado de pavo e quinoa

Minestra de verduras con taquiños de tenreira



Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

CREMA DE CABAZA

LENTELLAS CON CHOURIZO

CREMA DE CABACIÑA

CALDO GALEGO

GARAVANZOS CON ESPINACAS

ENERXÍA (Kcal) 567,14

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

FILETE DE PESCADA A ROMANA

BOLOÑESA VEXETAL

ESTUFADO DE POLO CON PATACAS

XARDA A GALEGA

Prot. (g) 20,53

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS

LEITUGA E MILLO

Lip. (g) 21,24

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

HdeC (g) 80,17

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



Peixe o forno con cous cous de verduras

Polo salteado con verduras

Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Dados de tenerira salteados con minestra salteada



Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

SOPA DE PIÑONS

TORTILLA DE CABACIÑA

XUDIAS CON ALLADA

POTAXE DE LENTELLAS

CREMA DE CENORIA

ENERXÍA (Kcal) 564,88

ABADEXO O FORNO

FIDEUA DE VERDURAS

POLO AS FINAS HERBAS

PESCADA O FORNO

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

Prot. (g) 19,46

PATACAS O VAPOR CON PEREXIL

PATACA PANADEIRA

LEITUGA, MILLO E CENORIA

ARROZ

Lip. (g) 20,66

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLOXICO

FROITA

HdeC (g) 74,97

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, biscoito caseiro e froita fresca



Filete de tenreira a prancha con pisto de verduras e patacas

Ensalada de pasta e ovo cocido

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Tenreira asada con verduras e arroz

Lasaña de peixe e espinacas



Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

POTAXE DE GARAVANZOS

SOPA DE ESTRELIÑAS

MINESTRA SALTEADA CON XAMÓN

CREMA CAMPEIRA

FABAS GUISADAS

ENERXÍA (Kcal) 577,61

ATÚN GUISADO

POLO O CHILINDRON

PESCADA EN SALSA DE PORROS

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

LOMBO NATURAL ADUBADO

Prot. (g) 21,27

FIDEOS

PATACAS GUISADAS

CODIÑOS SALTEADOS

XARDIÑEIRA

LEITUGA, MILLO E CENORIA

Lip. (g) 20,97

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

HdeC (g) 76,61

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

Vaso de leite, Cereais, Froita fresca

Vaso de leite, Pan multicereais con queixo fresco, Zume de laranxa natural

Iogur natural, Galletas tipo María, Froita fresca

Vaso de leite, Biscoito caseiro, Froita fresca



Salteado de polo con quinoa e verduras

Cous cous con salmón e bastonciños de cabaciña

Minestra de verdura con dados de magro de porco

Taquiños de bacallao e berenxena con patacas

Chicharos con dados de pescada e pataca



Recomendacións

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

FROITA

Garante que estos 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 visite:

