



BASAL



MAIO 2025



LUNS

28/04/2025

MARTES

29/04/2025

MÉRCORES

30/04/2025

XOVES

01/05/2025

VENRES

02/05/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 1

FESTIVO

NON LECTIVO



Recomendacións

05/05/2025

CREMA DE CABAÇA

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PATACAS GUIADAS

IOGUR

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

Minestra de verdura con bacallao

Froita

06/05/2025

ARROZ CON VERDURAS

FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

FROITA

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Chicharos con dados de tenreira e quinoa

Lácteo

07/05/2025

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

PAVO ESTUFADO CON PATACAS

FROITA

Iogur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Lasaña de peixe e espinacas

Lácteo

08/05/2025

CREMA DE CABAÇA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

FROITA

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca

Brocoli salteado con lombo e patacas asadas

Lácteo

09/05/2025

LENTELLAS ESTUFADAS

XARDA Ó LIMÓN

LEITUGA, MILLO E CENORIA

IOGUR DE CHOCOLATE

Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca

Salteado de polo con pasta integral con verduras

Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)

600,74

Prot. (g)

21,45

Lip. (g)

19,83

HdeC (g)

83,92



Recomendacións

12/05/2025

MINESTRA SALTEADA CON XAMON

LOMBO NATURAL ADUBADO

ARROZ

FROITA

Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural

Cous cous con salmón e porros

Lácteo

13/05/2025

CREMA DE CENORIA

ATUN GUISADO

FIDEOS

IOGUR

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca

Dados de lombo salteado espinacas, champiñons e cenorias

Froita

14/05/2025

ENSALADA TROPICAL

RAGOUT DE PORCO

FROITA

Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Aroz salteado con bacallao e verduras

Lácteo

15/05/2025

FABAS ESTUFADAS

PESCADA A ROMANA

LEITUGA, MILLO E CENORIA

IOGUR ECOLOXICO

Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Tenreira asada con cous cous de verduras

Froita

16/05/2025

XUDIAS CON ALLADA E OVO RELADO

POLO AS FINAS HERBAS

ARROZ

FROITA

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Rapante a plancha con xardiñeira e patacas

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)

606,21

Prot. (g)

20,70

Lip. (g)

21,63

HdeC (g)

82,22



Recomendacións

19/05/2025

TORTILLA DE CABAÇA

PASTA SALTEADA CON VERDURAS E IORK

FROITA

Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural

Fideos con lombo e verduras

Lácteo

20/05/2025

CREMA CAMPEIRA

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ

FROITA

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca

Cabacilla rechea con atún e pataca cocida

Lácteo

21/05/2025

SOPA DE PIÑONS

PESCADA EN SALSA DE PORROS

BREGOL E CENORIA (con pataca)

IOGUR

Iogur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Xudias con magro e pataca cocida

Froita

22/05/2025

ENSALADA PRIMAVERA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS

FROITA

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Cabacilla rechea con atún e pataca cocida

Lácteo

23/05/2025

LENTELLAS A CASEIRA

XARDA A GALEGA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS

IOGUR

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

Minestra de verduras con polo e arroz integral

Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)

624,45

Prot. (g)

19,93

Lip. (g)

21,62

HdeC (g)

87,42



Recomendacións

26/05/2025

ENSALADILLA CON OVO RELADO

XURELO O FORNO

LEITUGA E MILLO

IOGUR

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

Salmón a plancha con minestra de verduras con pataca

Froita

27/05/2025

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

POLO O ALLO

PATACAS ASADAS

FROITA

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Ensalada de atún e pataca cocida

Lácteo

28/05/2025

LENTELLAS GUIADAS

BACALLAO GUISADO CON PATACAS

FROITA

Iogur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Taqueado de lomo salteado con xudias

Lácteo

29/05/2025

TORTILLA DE PATACA

FIDEUA DE PEIXE

IOGUR

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca

Ensalada con dados de polo

Froita

30/05/2025

CREMA DE CENORIA

ESTUFADO DE PORCO CON ARROZ CON VERDURAS

FROITA

Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca

Rapante a plancha con ensalada mixta

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)

618,17

Prot. (g)

23,44

Lip. (g)

21,96

HdeC (g)

81,81



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 visita: www.anumeservicios.com

