

# Menú Basal Maio 2026



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>01</b> FESTIVO
<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>
Chícharos salteados con allo Raxo de porco Ensalada de leituga, tomate e cenoria (12) Froita Kcal: 897,826 prot (g): 56,479 lip (g): 53,932 hc (g): 44,263	Arroz con chícharos Albóndegas de tenreira (1,9) Ensalada primavera con ananás (12) Froita Kcal: 1094,428 prot (g): 37,764 lip (g): 43,783 hc (g): 131,872	Pasta integral con tomate (1,3,9,11) Polo as finas herbas Leituga e tomate Froita Kcal: 1122,151 prot (g): 48,592 lip (g): 49,543 hc (g): 114,394	Xudías con allada, pataca, ovo relado e picadillo de chourizo (3,14) Fabas estufadas (14) logur natural (2) Kcal: 743,026 prot (g): 28,41 lip (g): 25,488 hc (g): 91,609	Caldo vexetal (12,14) Abadexo en salsa de cabaciña (1,4,9,11) Patacas o vapor (14) Froita Kcal: 890,042 prot (g): 31,192 lip (g): 43,874 hc (g): 87,314
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Crema de coliflor e mazá (14) Polo o allo Leituga e remolacha Froita Kcal: 1176,185 prot (g): 49,251 lip (g): 61,003 hc (g): 97,466	Espirais a napolitana (3,9,11) Fabas pintas con cababaza e pataca (14) logur natural (2) Kcal: 501,88 prot (g): 22,383 lip (g): 16,508 hc (g): 63,494	Arroz integral Estufado de porco Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria (12) Froita Kcal: 1151,597 prot (g): 49,782 lip (g): 63,2 hc (g): 93,755	Crema campeira (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita Kcal: 819,363 prot (g): 28,781 lip (g): 48,397 hc (g): 60,702	Garavanzos con acelgas, espinacas e cabaza (14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) 0 Kcal: 480,052 prot (g): 33,645 lip (g): 26,966 hc (g): 24,265
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Lentellas con verduras (1,14) Taquiño de pavo guisado con chícharos e cenorias Froita Kcal: 987,458 prot (g): 50,566 lip (g): 40,063 hc (g): 98,393	Crema de cabaciña (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e millo Froita Kcal: 997,121 prot (g): 34,152 lip (g): 53,183 hc (g): 88,53	Fabas estufadas (14) Filete ruso (1,2,3,9,12,14) Pataca cocida (14) Froita Kcal: 764,318 prot (g): 30,227 lip (g): 37,477 hc (g): 69,648	Espaguetis integrais salteados con espinacas e salsa lixeira de cebola Pescada a galega (4,5,6) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón (12) Froita Kcal: 1127,483 prot (g): 45,308 lip (g): 55,007 hc (g): 110,793	Arroz integral con verduras e dados de tortilla francesa (3) Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) 0 logur natural (2) Kcal: 564,27 prot (g): 22,925 lip (g): 18,642 hc (g): 72,993
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Caldo de verduras (14) Lombo asado en salsa de pementos (1,9,11) Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita Kcal: 1009,892 prot (g): 45,369 lip (g): 47,361 hc (g): 94,411	Potaxe de lentellas (1,14) Salmón o forno (4,5,6,9) Leituga e cenoria Froita Kcal: 880,343 prot (g): 45,332 lip (g): 49,858 hc (g): 58,914	Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural logur natural (2) Kcal: 711,66 prot (g): 26,287 lip (g): 31,2 hc (g): 74,254	Arroz tres delicias con tomate Polo en pepitoria (1,3,9,11) Xudías Froita Kcal: 971,524 prot (g): 39,948 lip (g): 38,983 hc (g): 107,001	Macarrons integrais (1,3,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (12,13,14) Froita Kcal: 696,153 prot (g): 27,375 lip (g): 42,878 hc (g): 48,933

- 1 Gluten
- 2 Leite e derivados
- 3 Ovo
- 4 Peixe
- 5 Moluscos
- 6 Crustáceos
- 7 Cacahuetes
- 8 Froitos de cáscara
- 9 Soia
- 10 Sésamo
- 11 Mostaza
- 12 Apio
- 13 Altramuces
- 14 Sulfitos

# A ruta saudable

O noso viaxe de aprendizaxe diario cara a unha vida máis saudable, inclusiva e sostible

## 01 Saude

Comer ben hoxe, crecer forte mañá! Aprendemos hábitos saudables para toda a vida



## 03 Sostenibilidade

Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar e coidar o planeta con cada bocado.



## 02 Convivencia

Na mesa, somos un equipo! Aprendemos a convivir, respectar e celebrar a diversidade



## 04 Xogo

Aprender xogando e ó mais divertido! O almorzo e o noso momento para rir e descubrir xunto/as



## RECOMENDADOR DE CEAS

### PRIMEROS PRATOS

Si no cole o primeiro prato foi...	Para cear pode ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumes	Verdura  Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PRATOS

Si no cole o segundo prato foi...	Para cear pode ser...
Ovo	carne  Peixe
Peixe	Ovo  carne
Legumes	Verdura  Ovo
carne	Ovo  Peixe

  

Froita	lácteo
--------	--------



ARUME

