



MENÚ ESCOLAR

MARZO 2023



	LUNS 27/02/2023	MARTES 28/02/2023	MÉRCORES 01/03/2023	XOVES 02/03/2023	VENRES 03/03/2023	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1			XUDIAS SALTEADAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	BRECOL A CASEIRA	Energía (Kcal) 651,47
			ALBONDEGAS CON TOMATE	REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA	TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS	Prot. (g) 23,32
			ARROZ	PATACA COCIDA		Lip. (g) 23,52
			FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 81,42
		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		Recomendacións
		Ensalada de atún e pataca cocida	Fideos con dados de lombo	Lasaña de peixe e espinacas		
		Lácteo	Froita	Lácteo		
Semana 2	06/03/2023	07/03/2023	08/03/2023	09/03/2023	10/03/2023	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	LENTELLAS CON CHOURIZO	CREMA DE CENORIA	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE COULIFLOR E MAZA	PASTA SALTEADA CON VERDURAS	ENERXÍA (Kcal) 659,02
	TORTILLA DE CABACIÑA	PESCADA O FORNO	POLO O CHILINDRON	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	XARDA EN SALSA DE LIMÓN	Prot. (g) 24,50
	TOMATE NATURAL	LEITUGA, MILLO E OLIVAS	ARROZ CON VERDURAS		LEITUGA, MILLO E CENORIA	Lip. (g) 22,56
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 83,60
	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 serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	Recomendacións
	Codiños salteados con salmón e brocoli	Dados de tenreira con verduras e patacas	Lasaña de peixe e espinacas	Arroz salteado con bacallao e verduras	Verduras con magro salteado e patacas	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 3	13/03/2023	14/03/2023	15/03/2023	16/03/2023	17/03/2023	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	POTAXE DE LENTELLAS CON CHOURIZO	SOPA DE ESTRELIÑAS	CALDO VEXETAL	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE CABAZA	ENERXÍA (Kcal) 655,79
	FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA	POLO ASADO	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	GALLO SAN PEDRO	TORTILLA DE PATACA	Prot. (g) 21,14
	PATACAS O VAPOR	VERDURIÑAS (con pataca)	ARROZ	CODIÑOS SALTEADOS	TOMATE NATURAL	Lip. (g) 22,91
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 80,09
	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
	Verduras guisadas con dados de lombo	Brocoli salteado con bacallao e pataca	Salmón o forno con verduras	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	Peixe o forno con arroz integral	
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	
Semana 4	20/03/2023	21/03/2023	22/03/2023	23/03/2023	24/03/2023	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	GARAVANZOS ESTUFADOS	ESPIRAIS O FORNO	SOPA DE VERDURAS	FABAS ESTUFADAS	CREMA DE CABACIÑA	ENERXÍA (Kcal) 671,76
	LOMBO ADUBADO	GUISO DE CALAMARES CON PATACAS	TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	TORTILLA DE ATÚN	PUCHERO DE POLO CON PATACAS	Prot. (g) 23,95
	VERDURAS			LEITUGA E MILLO		Lip. (g) 22,91
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 92,85
	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	Recomendacións
	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida	Minestra de verduras con taquiños de polo	Cous cous con rapante e bastonchos de cabaciña	Arroz con trochos de tortilla francesa e ensalada de tomate	Pescada o forno con patacas e verduras	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita	
Semana 5	27/03/2023	28/03/2023	29/03/2023	30/03/2023	31/03/2023	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE VERDURAS	CHÍCHAROS CON XAMÓN	LENTELLAS VEXETAIS	XUDIAS CON CHOURIZO	SOPA DE PIÑONS	ENERXÍA (Kcal) 677,89
	PESCADA O FORNO	CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS	ARROZ CON BACALLAO	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	POLO AS FINAS HERBAS	Prot. (g) 24,24
	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES				PATACAS E CHICHAROS	Lip. (g) 22,85
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 84,78
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	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	Recomendacións
	Ensalada de polo	Rapante a prancha con patacas e verduras	Taquiños de salmón e berenxena con patacas	Chicharos con dados de polo e quinoa	Tortilla de francesa con leituga, millo e nozes	
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexas consultar o menú online visita:

