

MENÚ ESCOLAR

MAIO 2023



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	01/05/2023	02/05/2023	03/05/2023	04/05/2023	05/05/2023	ENERXÍA (Kcal) 702.53
	FESTIVO	NON LECTIVO	XUDIAS CON CHOURIZO	PASTA SALTEADA CON VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	Prot. (g) 29.19
			POLO O ALLO	PESCADA A ROMANA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	Lip. (g) 25.67
			ARROZ	LEITUGA, MILLO E OLIVAS	PATACAS GUIADAS	HdeC (g) 89.89
			FROITA	IOGUR	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
		Cabaciña rechea de atún e pataca cocida	Chicharos con dados de tenreira e quinoa	Pescada o forno con patatas e verduras		
		Lácteo	Froita	Lácteo		
Semana 2	08/05/2023	09/05/2023	10/05/2023	11/05/2023	12/05/2023	ENERXÍA (Kcal) 674.12
	CHÍCHAROS CON XAMÓN	CREMA DE VERDURAS	LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO	SOPA DE ESTRELIÑAS	ENSALADA PRIMAVERA	Prot. (g) 23.83
	FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE PATACA	XURELO EN SALSA DE LIMON	POLO O CHILINDRON	ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA	Lip. (g) 23.00
	PATACAS O VAPOR	TOMATE	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E MILLO	ARROZ		HdeC (g) 78.56
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolechas 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
	Dados de lombo salteados con quinoa e verduras Froita	Minestra de verduras con taquiños de tenreira Lácteo	Verduras guisadas con dados de lombo Froita	Arroz salteado con bacallao e verduras Lácteo	Lasaña de peixe e espinacas Lácteo	
Semana 3	15/05/2023	16/05/2023	17/05/2023	18/05/2023	19/05/2023	ENERXÍA (Kcal) 675.24
	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA CON GARAVANZOS		FABADA	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	Prot. (g) 24.61
	LOMBO ADUBADO	SAN PEDRO O FORNO	FESTIVO	TORTILLA DE ATÚN	PUCHERO DE POLO CON PATACAS	Lip. (g) 22.54
	ARROZ CON VERDURAS	PATACA ASADA		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		HdeC (g) 90.09
	IOGUR	FROITA		FROITA	IOGUR	
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita		logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	Recomendacións
	Pescada o forno con pataca e verduras Froita	Ensalada de polo Lácteo		Verduras con magro salteado e patatas Lácteo	Peixe o forno con verduras salteada e quinoa Froita	
Semana 4	22/05/2023	23/05/2023	24/05/2023	25/05/2023	26/05/2023	ENERXÍA (Kcal) 690.62
	LENTELLAS CON VERDURA	CREMA DE VERDURAS	ESPAQUETTIS CON TOMATE	MINESTRA CON XAMON	XUDIAS CON ALLADA	Prot. (g) 26.42
	ATUN GUIADO CON FIDEOS	ESTUFADO DE PORCO CON CHÍCHAROS	FILETE DE PESCADA O FORNO	POLO O FORNO	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	Lip. (g) 23.70
			ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ		HdeC (g) 95.02
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	
	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 aciete de oliva e queixo fresco. Froita	Recomendacións
	Minestra de verduras con taquiños de lombo Lácteo	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida Lácteo	Revolto de chamiñons con xamón Froita	Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña Lácteo	Verduras guisadas con dados de tenreira Froita	
Semana 5	29/05/2023	30/05/2023	31/05/2023	01/06/2023	02/06/2023	ENERXÍA (Kcal) 693.75
	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA COMPLETA	CREMA DE COLIFLOR E MAZA			Prot. (g) 22.82
	ALBONDEGAS EN SALSA	GUIZO DE CALAMARES CON PATACAS	POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS			Lip. (g) 21.80
	XARDIÑEIRA		PASTA SALTEADA			HdeC (g) 81.20
	IOGUR	FROITA	IOGUR			
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita			Recomendacións
	Pescada a plancha con ensalada con fritos secos Froita	Fideos con lomo e verduras Lácteo	Tortilla de berexena con ensalada de tomate Froita			

Garantía 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 desexa consultar o menú online visita:

