



# MENÚ ESCOLAR

## NOVEMBRO 2022



	LUNS 31/10/2022	MARTES 01/11/2022	MÉRCORES 02/11/2022	XOVES 03/11/2022	VENRES 04/11/2022	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1		FESTIVO	XUDIAS CON ALLADA XURELO EN SALSA DE LIMON ESPAGUETIS SALTEADOS FROITA	CALDO VEXETAL FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA ARROZ IOGUR	CREMA DE CABAZA RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS FROITA	Enexía (Kcal) 666,54 Prot. (g) 22,81 Líp. (g) 22,67 HdeC (g) 71,93
			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	
			Verduras guisadas con dados de lombo	Tortilla de berexena con patacas	Lasaña de peixe e espinacas	
			Lácteo	Froita	Lácteo	Recomendacións
Semana 2	07/11/2022 GARAVANZOS ESTUFADOS LOMBO ADUBADO O FORNO VERDURAS IOGUR	08/11/2022 ESPIRAIS O FORNO MEDALLON DE SALMON O FORNO PATACAS O VAPOR FROITA	09/11/2022 SOPA DE VERDURAS TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ IOGUR	10/11/2022 FABADA TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	11/11/2022 CREMA DE CABACIÑA PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA	ENERXÍA (Kcal) 696,67 Prot. (g) 23,80 Líp. (g) 24,70 HdeC (g) 107,46
	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	
	Salmon o forno con arroz integral	Ensalada de polo	Brocoli salteado con bacallao e pataca	Verduras con magro salteado e patacas	Peixe o forno con arroz integral	
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	Recomendacións
Semana 3	14/11/2022 CREMA DE VERDURAS ARROZ CON BACALLO IOGUR	15/11/2022 MINISTRA SALTEADA CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS FROITA	16/11/2022 LENTELLAS CON CHOURIZO PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES FROITA	17/11/2022 SOPA DE PIÑONS ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHÍCHAROS FROITA	18/11/2022 COLIFLOR CON ALLADA MACARRONS CON BOLONESA VEXETAL IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 642,43 Prot. (g) 22,05 Líp. (g) 22,91 HdeC (g) 75,75
	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	
	Ministra de verduras con taquiños de lombo	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida	Tortilla de berexena con ensalada de tomate	Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña	Verduras guisadas con dados de lombo	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita	Recomendacións
Semana 4	21/11/2022 CREMA DE CENORIA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACAS GUIASADAS FROITA	22/11/2022 POTAXE DE GARAVANZOS CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ FROITA	23/11/2022 SOPA DE FIDEOS ALBONDEGAS EN SALSA PURE DE PATACA IOGUR	24/11/2022 ARROZ TRES DELICIAS REDONDO DE PESCADA CON ALLADA BROCOLI E CENORIA FROITA	25/11/2022 CALDO GALEGO TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 671,60 Prot. (g) 23,40 Líp. (g) 24,70 HdeC (g) 85,73
	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	
	Arroz salteado con taquiños de salmón e berexena	Fideos con lomo e verduras		Ministra de verduras con taquiños de tenreira	Chícharos con dados de polo e quinoa	
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Recomendacións
Semana 5	28/11/2022 PASTA SALTEADA CON VERDURAS PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA PATACA O VAPOR IOGUR	29/11/2022 CHÍCHAROS CON XAMÓN E PATACAS LOMBO ADUBADO ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA FROITA	30/11/2022 CREMA CAMPEIRA POLO O CHILINDRON ARROZ IOGUR	01/12/2022	02/12/2022	ENERXÍA (Kcal) 698,36 Prot. (g) 24,60 Líp. (g) 24,77 HdeC (g) 77,73
	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			
	Verduras guisadas con dados de lombo	Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate	Ensalada de atún e pataca cocida			
	Froita	Lácteo	Froita			Recomendacións

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 desexa consultar o menú online visítalo

