



# MENÚ ESCOLAR

## FEBREIRO 2023



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	30/01/2023	31/01/2023	01/02/2023	02/02/2023	03/02/2023	
			SOPA DE FIDEOS	LENTELLAS	CALDO GALEGO	Energía (Kcal) 632,20
			ALBONGEGAS EN SALSA	REDONDO DE PESCADA CON ALLADA	TORTILLA DE CABACIÑA	Prot. (g) 22,40
			XARDIÑEIRA	BRECOL E CENORIA	TOMATE NATURAL	Líp. (g) 22,10
			IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 82,16
		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	Verduras guisadas con dados de lombo	Arroz con bacallao e verduras guisadas		
		Lácteo	Froita	Lácteo		
Semana 2	06/02/2023	07/02/2023	08/02/2023	09/02/2023	10/02/2023	
	PASTA SALTEADA CON VERDURAS	CHICHAROS CON XAMON E PATACA	CREMA CAMPEIRA	FABAS ESTUFADAS	SOPA MARAVILLA CON CABAZA	ENERXÍA (Kcal) 643,13
	PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA	LOMBO ADUBADO	POLO O CHILINDRON	XARDA O FORNO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	Prot. (g) 23,67
	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA	ARROZ	PURE DE PATACA	PATACA PANADEIRA		Líp. (g) 21,93
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g) 82,00
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur 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 xamon serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita	Recomendacións
	Ensalada de polo	Salmón o forno con arroz integral	Brocoli salteado con bacallao e pataca	Verduras con magro salteado e patacas	Peixe o forno con cous cous de berenxena e cenoria	
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	
Semana 3	13/02/2023	14/02/2023	15/02/2023	16/02/2023	17/02/2023	
	XUDIAS CON ALLADA	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	SOPA DE COCIDO	ENERXÍA (Kcal) 689,21
	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA EN SALSA VERDE	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	FIDEOS CON ATÚN GUISADO	COCIDO	Prot. (g) 24,55
	IOGUR	PATACAS O VAPOR CON PEREXIL	ARROZ	IOGUR	FLORES DE CARNAVAL	Líp. (g) 23,85
		FROITA	FROITA			HdeC (g) 97,21
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita natural	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	Recomendacións
	Minestra de verduras con taquiños de lombo	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida	Verduras guisadas con dados de lombo	Rapante con bastonciños de cabaciña	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita	
Semana 4	20/02/2023	21/02/2023	22/02/2023	23/02/2023	24/02/2023	
	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	GARAVANZOS ESTUFADOS	ENERXÍA (Kcal) 660,25
				POLO O ALLO	XARDA A GALEGA	Prot. (g) 25,28
				ARROZ	PATACA COCIDA	Líp. (g) 25,54
				IOGUR	FROITA	HdeC (g) 82,01
			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 salmón	Fideos con lomo e verduras		
			Lácteo	Froita		
Semana 5	27/02/2023	28/02/2023	01/03/2023	02/03/2023	03/03/2023	
	LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO	CREMA DE CENORIA				ENERXÍA (Kcal) 657,91
	TORTILLA DE CABACIÑA	PESCADA O FORNO				Prot. (g) 24,25
	TOMATE	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS				Líp. (g) 21,13
	IOGUR	FROITA				HdeC (g) 65,51
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita				Recomendacións
	Verduras guisadas con dados de lombo	Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate				
	Froita	Lácteo				

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:

