

MENÚ ESCOLAR

ABRIL 2023



LUNS

10/04/2023

MARTES

11/04/2023

MÉRCORES

12/04/2023

XOVES

13/04/2023

VENRES

14/04/2023

Semana 1

LENTELLAS A CASEIRA
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACAS O VAPOR CON PEREXIL
FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Ensalada de polo

Lácteo

CREMA VEXETAL
ALBONDEGAS CON TOMATE
ARROZ
FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido.
Froita

Lasaña de peixe e espinacas

Lácteo

GARAVANZOS CON VERDURAS
FIDEOS GUISADOS CON ATÚN

Vaso de leite, bolechas tipo maria con
marmelada e manteiga. Froita

Verduras con magro salteado e patacas

Froita

CALDO GALEGO
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA E MILLO
FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.
Froita

Arroz salteado con bacallao e verduras

Lácteo

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Enerxía (Kcal) 650,95

Prot. (g) 22,03

Lip. (g) 21,60

HdeC (g) 97,44



Recomendacións

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Enerxía (Kcal) 674,44

Prot. (g) 25,83

Lip. (g) 24,14

HdeC (g) 85,29



Recomendacións

Semana 2

17/04/2023

CREMA DE CABAZA
MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL
FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Verduras guisadas con dados de lombo

Lácteo

18/04/2023

FABADA
FILETE DE SAN PEDRO O FORNO
PATACAS GUISADAS
IOGUR

Iogur natural, pan tostado con tomate e
aceite de oliva. Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de
tomate

Froita

19/04/2023

ENSALADILLA
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
FROITA

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume
de laranxa natural

Ensalada con atún

Lácteo

20/04/2023

CREMA DE CABACIÑA
POLO O ALLO
CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E
PEREXIL
IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón serrano.
Froita

Dados de tenreira salteada con minestra
de verduras

Froita

21/04/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS
REDONDO DE PESCADA A GALEGA
PATACA PANDEIRA
FROITA

Vaso de leite, pan con aceite de oliva e
queixo fresco. Froita

Lombo a plancha con brocoli con allada

Lácteo

Semana 3

24/04/2023

LENTELLAS A CASEIRA CON
CHOURIZO
TORTILLA DE CABACIÑA
LEITUGA E TOMATE
IOGUR

Vaso de leite, pan integral con aceite de
oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa
natural

Cous cous con rapante e bastonciños de
cabaciña
Froita

25/04/2023

CREMA DE CENORIA
XURELO EN SALSA DE LIMÓN
PATACAS O VAPOR
FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Salteado de lombo con cabaciña,
berenxena e fideos
Lácteo

26/04/2023

XUDIAS CON ALLADA
POLO O CHILINDRON
ARROZ
FROITA

Vaso de leite, pan con multicereais con
tomate e aceite de oliva. Froita

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida
Froita

27/04/2023

PASTA SALTEADA CON VERDURAS
PESCADA A ROMANA
LEITUGA, MILLO E OLIVAS
IOGUR

Iogur natural, bolachas de avena con
plátano. Zume de laranxa natural

Chícharos con dados de tenreira e quinoa
Lácteo

28/04/2023

CHÍCHAROS CON XAMÓN
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
PURÉ DE CENORIA
FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Pescada o forno con patacas e verduras
Lácteo

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Enerxía (Kcal) 647,19

Prot. (g) 23,94

Lip. (g) 22,13

HdeC (g) 60,06



Recomendacións

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

