




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	
	FESTIVO	NON LECTIVO	LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO	SOPA DE ESTRELIÑAS	ENSALADA PRIMAVERA	Energía (Kcal) 659,30
			XURELO EN SALSA DE LIMON	POLO O CHILDRON	ESTUFADO DE CARNE A XARDINEIRA	Prot. (g) 21,80
			ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E MILLO	ARROZ		Líp. (g) 23,10
			FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 69,26
		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
		Verduras guisadas con dados de lombo	Arroz salteado con bacalao e verduras	Lasaña de peixe e espinacas		
		Lácteo	Froita	Lácteo		
Semana 2	08/05/2023	09/05/2023	10/05/2023	11/05/2023	12/05/2023	
	ENSALADA CON GARAVANZOS	ESPIRAIS O FORNO	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE CABACIÑA	Energía (Kcal) 711,11
	LOMBO ADUBADO	SAN PEDRO O FORNO	TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	TORTILLA DE ATÚN	PUCHERO DE POLO CON PATACAS	Prot. (g) 25,20
	ARROZ	PATACA PANADEIRA		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		Líp. (g) 24,80
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g) 112,03
	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
	Pescada o forno con pataca e verduras	Ensalada de polo	Brocoli salteado con bacalao e pataca	Verduras con magro salteado e patacas	Peixe o forno con verduras salteada e quinoa	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 3	15/05/2023	16/05/2023	17/05/2023	18/05/2023	19/05/2023	
	ESPAGUETIS CON TOMATE	CREMA DE VERDURAS	FESTIVO	MINISTRA CON XAMON	XUDIAS CON CHOURIZO	Energía (Kcal) 619,55
	FILETE DE PESCADA O FORNO	ESTUFADO DE PORCO CON CHICHAROS		POLO O FORNO	MACARRONS CON BOLAÑESA VEXETAL	Prot. (g) 22,27
	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES	FROITA 		ARROZ		Líp. (g) 22,27
	IOGUR			FROITA	IOGUR	HdeC (g) 75,53
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita		Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	Recomendacións
	Ministra de verduras con taquiños de lombo	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida		Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña	Verduras guisadas con dados de tenreira	
	Froita	Lácteo		Lácteo	Froita	
Semana 4	22/05/2023	23/05/2023	24/05/2023	25/05/2023	26/05/2023	
	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA COMPLETA	CREMA DE COLIFLOR E MAZA	ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA TRICOLOR	Energía (Kcal) 659,10
	ALBONDEGAS EN SALSA	BACALAO EMPANADO	POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	REDONDO DE PESCADA CON ALLADA	LOMBO ADUBADO	Prot. (g) 22,50
	ARROZ	PATACAS GUIASADAS	PASTA SALTEADA	BROCOLI E CENORIA	PATACA PANADEIRA	Líp. (g) 22,60
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 74,72
	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
	Pescada a prancha con ensalada con froitos secos	Fideos con lomo e verduras	Tortilla de berexena con ensalada de tomate	Ministra de verduras con taquiños de tenreira	Arroz salteado con taquiños de salmón e berexena	
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	
Semana 5	29/05/2023	30/05/2023	31/05/2023	01/06/2023	02/06/2023	
	PASTA SALTEADA	CREMA DE CENORIAS	SOPA MARAVILLA CON CABAZA			Energía (Kcal) 620,00
	FILETE DE PESCADA A ROMANA	TORTILLA DE PATACA	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS			Prot. (g) 19,60
	LEITUGA, MILLO E OLIVAS	TOMATE NATURAL				Líp. (g) 21,50
	IOGUR	FROITA	IOGUR			HdeC (g) 80,21
	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			Recomendacións
	Chicharos con dados de polo e quinoa	Ministra de verduras con taquiños de tenreira	Lasaña de peixe e espinacas			
	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 entón visita:

