

MENÚ ESCOLAR

XANEIRO 2025



Semana 1

LUNS

06/01/2025

MARTES

07/01/2025

MÉRCORES

08/01/2025

XOVES

09/01/2025

VENRES

10/01/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 535,36

Prot. (g) 17,54

Lip. (g) 19,58

HdeC (g) 73,35

SOPA DE FIDEOS
TORITLLA DE PATACA
LEITUGA E MILLO
FROITA

ESPIRAIS CON TOMATE
PESCADA A GALEGA
BROCOLI E CENORIA
IOGUR

CREMA DE CABAZA
POLO ASADO
PATACAS ASADAS
FROITA

Vaso de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural

Iogur natural. Cerais. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Chicharos con dado de polo e quinoa

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Peixe o forno con cous cous de verduras

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

Semana 2

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 550,69

Prot. (g) 22,30

Lip. (g) 19,88

HdeC (g) 77,21

LENTELLAS CON CHOURIZO
FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE
LEITUGA E TOMATE
FROITA

CREMA DE CABACIÑA
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL
IOGUR

CALDO GALEGO
ESTUFADO DE POLO CON PATACAS
FROITA

GARAVANZOS CON ESPINACAS
XARDA A GALEGA
LEITUGA E MILLO
FROITA

SOPA DE PIÑONS
Lombo adubado en salsa
ARROZ CON VERDURAS
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

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



Recomendacións

Polo salteado con verduras

Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Dados de tenreira salteados con minestra salteada

Rapante a prancha con pisto de verduras e patacas

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Semana 3

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 570,22

Prot. (g) 20,36

Lip. (g) 21,35

HdeC (g) 79,61

CREMA DE VERDURAS
TORITLLA DE CABACIÑA
TOMATE FRITO
FROITA

XUDIAS CON ALLADA
POLO AS FINAS HERBAS
PATACA PANADEIRA
IOGUR

POTAXE DE LENTELLAS
PESCADA A ROMANA
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

CREMA DE CENORIA
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ
IOGUR

POTAXE DE GARAVANZOS
ATÚN GUISADO CON FIDEOS
FROITA

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, biscoito caseiro e froita fresca



Recomendacións

Ensalada de pasta e ovo cocido

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Tenreira asada con verduras e arroz

Lasaña de peixe e espinacas

Salteado de polo con quinoa e verduras

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Semana 4

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 572,27

Prot. (g) 21,29

Lip. (g) 21,58

HdeC (g) 73,55

SOPA DE ESTRELIÑAS
POLO O CHILINDRON
PATACAS GUISADAS
FROITA

MINESTRA SALTEADA CON XAMÓN
PESCADA EN SALSA DE PORROS
CODIÑOS SALTEADOS
FROITA

CREMA CAMPEIRA
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
XARDIÑEIRA
IOGUR

FABAS GUISADAS
XURELO EN SALSA DE LIMÓN
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ
IOGUR

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural
Cous cous con salmón e bastonciños de cabaciña

Vaso de leite. Cereais. Froita fresca

Vaso de leite, Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural
Taquiños de bacallao e berenxena con patacas

Iogur natural, Galletas tipo María. Froita fresca
Chicharos con dados de polo e quinoa

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca
Pescada a prancha con ensalada de tomate



Recomendacións

Lácteo

Lácteo

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 desexa consultar o menú online visítate:

