



MENÚ ESCOLAR

MARZO



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	03/03/2025	04/03/2025	05/03/2025	06/03/2025	07/03/2025	
	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	SOPA DE FIDEOS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ENERXÍA (Kcal) 617,66
				TORTILLA DE PATACA	POLO ASADO	Prot. (g) 20,57
				TOMATE NATURAL	PATACAS ASADAS	Lip. (g) 21,61
				FROITA	IOGUR	HdcC (g) 84,72
			logur natural, Galletas tipo María, Froita fresca	Vaso de leite, Biscoito caseiro, Froita fresca		Recomendacións
			Xudias verdes con magro e arroz branco salteado	Minestra de verdura con taquiños de tenreira		
			Lácteo	Froita		
Semana 2	10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	ARROZ MILANESA	CALDO GALEGO	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS ESTUFADAS	MINESTRA SALTEADA CON XAMON	ENERXÍA (Kcal) 604,34
	FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE	PAVO ESTUFADO CON PATACAS	MACARRONS CON BOLAÑESA VEXETAL	XARDA O LIMON	LOMBO ADUBADO EN SALSA	Prot. (g) 22,26
	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE			LEITUGA, MILLO E CENORIA	ARROZ	Lip. (g) 21,51
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	HdcC (g) 80,58
	Vaso de leite, Cereais de avena, Froita fresca	Vaso de leite, Galletas tipo María, Zume de laranxa natural	logur natural, Pan tostado con tomate e aceite de oliva, Froita fresca	Vaso de leite, Pan con tomate e xamón serrano, Froita fresca	Vaso de leite, Torradas con aceite de oliva e queixo, Froita fresca	Recomendacións
	Chicharos con dados de tenreira e quinoa	Lasaña de peixe e espinacas	Brocoli salteado con lombo e patatas asadas	Salteado de polo con pasta integral con verduras	Cous cous con salmón e porros	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita	
Semana 3	17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE CENORIA	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS	FABAS ESTUFADAS	XUDIAS CON ALLADA E OVO RELADO	CREMA DE VERDURAS	ENERXÍA (Kcal) 592,17
	TORTILLA DE CABACIÑA	RAGOUT DE PORCO	PESCADA A ROMANA	POLO AS FINAS HERBAS	ATUN GUIADO CON FIDEOS	Prot. (g) 21,63
	TOMATE		LEITUGA, MILLO E CENORIA	ARROZ		Lip. (g) 21,24
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdcC (g) 78,53
	Vaso de leite, Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida, Zume de laranxa natural	Vaso de leite, Cereais con mel, Froita fresca	Vaso de leite, Pan multicereais con tomate e aceite de oliva, Froita fresca	logur natural, Galletas de avena con plátano, Zume de laranxa natural	Vaso de leite, Biscoito caseiro, Froita fresca	Recomendacións
	Fideos con lombo e verduras	Arroz salteado con bacalao e verduras	Tenreira asada con cous cous de verduras	Rapante a plancha con xardiñeira e patacas	Dados de lombo salteado espinacas, champiñons e cenorias	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 4	24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	GARAVANZOS GUIADOS	SOPA DE CABELLIN	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS A CASEIRA	SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS	ENERXÍA (Kcal) 603,91
	LOMBO ADUBADO EN SALSA DE PIQUILLOS	PESCADA EN SALSA DE PORROS	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	XARDA A GALEGA	TENREIRA GUIADA CON PATACAS	Prot. (g) 24,32
	XARDIÑEIRA	BRECOL E CENORIA	ARROZ	ENSALADA DE LEITUGA MILLO E CENORIAS		Lip. (g) 23,46
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdcC (g) 80,93
	Vaso de leite, Cereais de arroz, Zume de laranxa natural	Vaso de leite, Torradas con xamón cocido, Froita fresca	logur natural, Pan multicereais con tomate e aceite de oliva, Froita fresca	Vaso de leite, Galletas tipo María, Zume de laranxa natural	Vaso de leite, Torradas con aceite de oliva e queixo, Froita fresca	Recomendacións
	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Xudias con magro e pataca cocida	Cabacilla rechea con atún e pataca cocida	Minestra de verduras con polo e arroz integral	Rapante a plancha con verduras asadas	
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	
Semana 5	31/03/2025	01/04/2025	02/04/2025	03/04/2025	04/04/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE CABACIÑA					ENERXÍA (Kcal) 568,45
	POLO ESTROGONOF					Prot. (g) 21,78
	ARROZ					Lip. (g) 22,35
	IOGUR					HdcC (g) 69,76
	Vaso de leite, Cereais con mel, Zume de laranxa natural					Recomendacións
	Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena					
	Froita					