



MENÚ ESCOLAR

XANEIRO 2023



LUNS

09/01/2023

POTAXE DE LENTELLAS
FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA
PATACAS O VAPOR
FROITA

MARTES

10/01/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS
POLO O CHILDRON
VERDURIÑAS (con arroz)
IOGUR

MÉRCORES

11/01/2023

XUDIAS CON ALLADA
XARDA EN SALSA DE LIMON
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA

XOVES

12/01/2023

CALDO VEXETAL
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
ARROZ
IOGUR

VENRES

13/01/2023

CREMA DE CABAZA
RAGOUT DE PORCO CON
CHAMPIÑONS E CENORIAS
FROITA

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL
Energía (Kcal) 666,62
Prot. (g) 24,23
Lip. (g) 22,73
HdeC (g) 79,01

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

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita



Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Ensalada de atún e pataca cocida

Verduras guisadas con dados de lombo

Tortilla de berexena con patatas

Lasaña de peixe e espinacas



Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

16/01/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS
Lombo adubado o forno
Verduras
IOGUR

17/01/2023

CODIÑOS O FORNO
MEDALLON DE PESCADA A GALEGA
PATACAS O VAPOR
FROITA

18/01/2023

SOPA DE VERDURAS
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ
Pescada gobernada con arroz
IOGUR

19/01/2023

FABADA
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA

20/01/2023

CREMA DE CABACIÑA
PUCHERO DE POLO CON PATACAS
FROITA

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL
ENERXÍA (Kcal) 696,67
Prot. (g) 23,80
Lip. (g) 24,70
HdeC (g) 107,46

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



Salmón o forno con arroz integral

Ensalada de polo

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Verduras con magro salteado e patatas

Peixe o forno con arroz integral



Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Recomendacións

23/01/2023

CREMA DE VERDURAS
RABAS
ARROZ
IOGUR

24/01/2023

MINESTRA SALTEADA
CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS
FROITA

25/01/2023

LENTELLAS CON CHOURIZO
PESCADA O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES
FROITA

26/01/2023

SOPA DE PIÑONS
ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHÍCHAROS
FROITA

27/01/2023

HOXALDRE DE POLO E CEBOLA
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL
IOGUR

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL
ENERXÍA (Kcal) 642,43
Prot. (g) 22,05
Lip. (g) 22,91
HdeC (g) 75,75

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

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

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita



Minestra de verduras con taquiños de lombo
Froita

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida
Lácteo

Tortilla de berexena con ensalada de tomate
Lácteo

Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña
Lácteo

Verduras guisadas con dados de lombo
Froita



Recomendacións

30/01/2023

CREMA DE CENORIA
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS
PATACAS GUIADAS
FROITA

31/01/2023

POTAXE DE GARAVANZOS
BACALLAO EMPANADO
ARROZ
FROITA

01/02/2023

01/02/2023

02/02/2023

02/02/2023

03/02/2023

03/02/2023

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL
ENERXÍA (Kcal) 708,22
Prot. (g) 23,73
Lip. (g) 24,73
HdeC (g) 93,47

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Arroz salteado con taquiños de salmón e berexena
Lácteo

Fideos con lomo e verduras
Lácteo



Recomendacións

VALOR

Garante que estes 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 PP-calidade. Se desexa consultar o menú online visite:

