



# MENÚ ESCOLAR

## FEBREIRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

30/01/2023

31/01/2023

01/02/2023

02/02/2023

03/02/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Enerxía (Kcal) 672,14

Prot. (g) 20,59

Lip. (g) 22,20

HdeC (g) 91,36

POTAXE DE GARAVANZOS  
CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ

SOPA DE FIDEOS  
ALBONGEGAS EN SALSA

LENTELLAS  
REDONDO DE PESCADA CON ALLADA

IOGUR  
Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

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

IOGUR  
Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Polo salteado con verduras e fideos

Ensalada de atún e pataca cocida

Verduras guisadas con dados de lombo

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

06/02/2023

07/02/2023

08/02/2023

09/02/2023

10/02/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 675,30

Prot. (g) 26,01

Lip. (g) 23,70

HdeC (g) 88,17

CALDO GALEGO

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

CHICHAROS CON XAMON E PATACA

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

TORTILLA DE CABACIÑA

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

LOMBO ADUBADO

POLO O CHILINDRON

XARDA O FORNO

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

ARROZ

PURE DE PATACA

PATACA PANADEIRA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

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

Arroz con bacallao e verduras guisadas

Ensalada de polo

Salmón o forno con arroz integral

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Verduras con magro salteado e patacas

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

13/02/2023

14/02/2023

15/02/2023

16/02/2023

17/02/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 650,59

Prot. (g) 24,61

Lip. (g) 21,91

HdeC (g) 86,33

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

XUDIAS CON ALLADA

LENTELLAS A CASEIRA

CREMA VEXETAL

SOPA DE COCIDO

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

BOLOÑESA VEXETAL

PESCADA EN SALSA VERDE

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

COCIDO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FLORES DE CARNAVAL

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

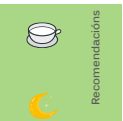
Minestra de verduras con taquiños de lombo Froita

Peixe o forno con cous cous de berenxena e cenoria Lácteo

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate Lácteo

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida Lácteo

Rapante con bastonciños de cabaciña Froita



Recomendacións

20/02/2023

21/02/2023

22/02/2023

23/02/2023

24/02/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 702,10

Prot. (g) 27,62

Lip. (g) 25,81

HdeC (g) 90,44

VACACIONES DE ENTROIDO

VACACIONES DE ENTROIDO

VACACIONES DE ENTROIDO

GARAVANZOS CON VERDURAS

CREMA DE CABACIÑA

ATUN GUISADO

FIDEOS

IOGUR

POLO O ALLO

ARROZ

FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

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

Verduras guisadas con dados de lombo Lácteo

Minestra de verduras con taquiños salmón Froita



Recomendacións

27/02/2023

28/02/2023

01/03/2023

02/03/2023

03/03/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 696,45

Prot. (g) 26,85

Lip. (g) 24,36

HdeC (g) 97,96

GARAVANZOS ESTUFADOS

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

XARDA A GALEGA

TORTILLA DE CABACIÑA

PATACA COCIDA

TOMATE

IOGUR

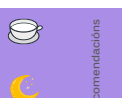
FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

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

Fideos con lomo e verduras Froita

Verduras guisadas con dados de lombo Lácteo



Recomendacións

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 acíste:



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI: 53172340 C