



MENÚ ESCOLAR

NOVEMBRO 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

31/10/2022

01/11/2022

02/11/2022

03/11/2022

04/11/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Enerxía (Kcal) 675,69

Prot. (g) 23,41

Líp. (g) 23,23

HdeC (g) 72,00



Recomendacións

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Ensalada de atún e pataca cocida

Verduras guisadas con dados de lombo

Tortilla de berexena con patacas

Lácteo

Froita

Lácteo

07/11/2022

08/11/2022

09/11/2022

10/11/2022

11/11/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 730,48

Prot. (g) 27,23

Líp. (g) 24,89

HdeC (g) 92,22



Recomendacións

CREMA DE CABAZA
RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS

GARAVANZOS ESTUFADOS

ESPIRAIS O FORNO

SOPA DE VERDURAS

FABADA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

logur 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 aciete de oliva e queixo fresco. Froita

Lasaña de peixe e espinacas

Salmón o forno con arroz integral

Ensalada de polo

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Verduras con magro salteado e patacas

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

14/11/2022

15/11/2022

16/11/2022

17/11/2022

18/11/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 653,15

Prot. (g) 23,00

Líp. (g) 21,77

HdeC (g) 79,44



Recomendacións

SOPA DE ESTRELIÑAS

CREMA DE VERDURAS

MINESTRA SALTEADA

LENTELLAS CON CHOURIZO

SOPA DE PIÑONS

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

ARROZ CON BACALLOO

CALDERETA DE TENREIRA

PESCADA O FORNO

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHÍCHAROS

IOGUR



día mundial de la diabetes
14 novembro

FROITA

FROITA

FROITA

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

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

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Peixe o forno con arroz integral

Minestra de verduras con taquiños de lombo

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Tortilla de berexena con ensalada de tomate

Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña

Froita

Lácteo

Lácteo

Lácteo

Froita

21/11/2022

22/11/2022

23/11/2022

24/11/2022

25/11/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 705,40

Prot. (g) 24,64

Líp. (g) 23,15

HdeC (g) 97,23



Recomendacións

COLIFLOR CON ALLADA

CREMA DE CENORIA

POTAXE DE GARAVANZOS

SOPA DE FIDEOS

ARROZ TRES DELICIAS

BOLOÑESA VEXETAL

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ

ALBONDEGAS EN SALSA

REDONDO DE PESCADA CON ALLADA

MACARRONS

PATACAS GUIADAS

IOGUR

PURE DE PATACA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

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

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

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

Verduras guisadas con dados de lombo

Arroz salteado con taquiños de salmón e berexena

Fideos con lomo e verduras

Pescada o forno con verduras salteadas

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

28/11/2022

29/11/2022

30/11/2022

01/12/2022

02/12/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 717,56

Prot. (g) 26,36

Líp. (g) 24,80

HdeC (g) 89,41



Recomendacións

CALDO GALEGO

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

CHÍCHAROS CON XAMÓN E PATACAS

LOMBO ADUBADO

TORTILLA DE CABACIÑA

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita

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

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural

Chicharos con dados de polo e quinoa

Verduras guisadas con dados de lombo

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

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 e menú online visita:

