

Menús Saudables para todos!



Menú estándar



Menú celíacos



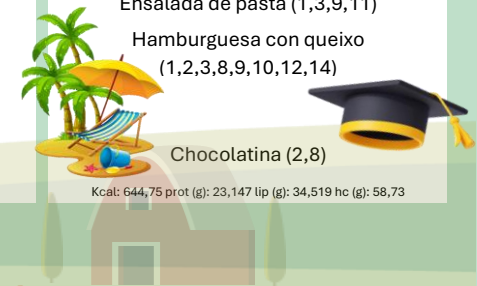
Menú sen porco

Menú Basal XUÑO 2026



LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
<p>01</p> <p>Crema de cabaza (14)</p> <p>Xamonciños de polo asados</p> <p>Pataca panadeira (14)</p> <p>Froita e pan branco (1)</p> <p>Kcal: 920,085 prot (g): 43,856 lip (g): 53,789 hc (g): 63,062</p>	<p>02</p> <p>Espirais integrais salteados con champiñons e taquiños de pavo (1,3,9,11)</p> <p>Fabas vexetais (14)</p> <p>logur natural (2) e pan integral (1)</p> <p>Kcal: 744,589 prot (g): 31,126 lip (g): 16,652 hc (g): 107,094</p>	<p>03</p> <p>Crema de cabaciña e cenoria (14)</p> <p>Pescada en salsa verde (1,4,5,6,9,11)</p> <p>Patacas o vapor (14)</p> <p>Froita e pan branco (1)</p> <p>Kcal: 900,377 prot (g): 39,342 lip (g): 41,188 hc (g): 90,317</p>	<p>04</p> <p>Garavanzos estufados (14)</p> <p>Tortilla de pataca (3)</p> <p>Leituga, tomate e cenoria</p> <p>Froita e pan integral (1)</p> <p>Kcal: 978,036 prot (g): 37,701 lip (g): 54,065 hc (g): 76,28</p>	<p>05</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Lombo natural adubado (1,9,11)</p> <p>Leituga e olivas (13,14)</p> <p>Froita e pan branco (1)</p> <p>Kcal: 771,991 prot (g): 37,603 lip (g): 49,626 hc (g): 42,996</p>
<p>08</p> <p>Crema de brocoli e cenoria (14)</p> <p>Peituga de polo o forno con salsa de tomate e albahaca (1,9,11)</p> <p>Leituga e remolacha</p> <p>logur natural (2) e pan integral (1)</p> <p>Kcal: 816,335 prot (g): 38,889 lip (g): 31,042 hc (g): 87,557</p>	<p>09</p> <p>Potaxe de lentellas (1, 14)</p> <p>Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11)</p> <p>Leituga e millo</p> <p>Froita e pan branco (1)</p> <p>Kcal: 864,343 prot (g): 45,199 lip (g): 47,035 hc (g): 60,16</p>	<p>10</p> <p>Sopa de estreliñas (1,3,9,11,12)</p> <p>Tortilla de cabaciña (3)</p> <p>Tomate natural</p> <p>Froita e pan integral (1)</p> <p>Kcal: 842,548 prot (g): 28,982 lip (g): 51,471 hc (g): 60,39</p>	<p>11</p> <p>Arroz integral con verduras e xamón iork</p> <p>Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12)</p> <p>Froita e pan branco (1)</p> <p>Kcal: 960,286 prot (g): 32,575 lip (g): 49,116 hc (g): 90,834</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras (14)</p> <p>Polo o chilindrón</p> <p>Patacas asadas (14)</p> <p>Froita e pan branco (1)</p> <p>Kcal: 914,464 prot (g): 46,575 lip (g): 52,446 hc (g): 62,278</p>
<p>15</p> <p>Ensaladilla (3,4)</p> <p>Tortilla de pataca (3)</p> <p>Leituga, tomate e millo</p> <p>Froita e pan branco (1)</p> <p>Kcal: 1049,91 prot (g): 46,345 lip (g): 64,676 hc (g): 66,05</p>	<p>16</p> <p>Arroz con chícharos</p> <p>Albóndegas de tenreira (1,9)</p> <p>Ensalada primavera con ananás</p> <p>Froita e pan branco (1)</p> <p>Kcal: 1094,428 prot (g): 37,764 lip (g): 43,783 hc (g): 131,872</p>	<p>17</p> <p>Pasta integral con tomate (1,3,9,11)</p> <p>Polo as finas herbas</p> <p>Leituga e tomate</p> <p>Froita e pan integral (1)</p> <p>Kcal: 1122,151 prot (g): 48,592 lip (g): 49,543 hc (g): 114,394</p>	<p>18</p> <p>Xudias con allada, pataca, ovo relado e picadillo de chourizo (3, 14)</p> <p>Fabas estufadas (14)</p> <p>logur natural (2) e pan branco (1)</p> <p>Kcal: 685,61 prot (g): 29,113 lip (g): 18,809 hc (g): 90,091</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de pasta (1,3,9,11)</p> <p>Hamburguesa con queixo (1,2,3,8,9,10,12,14)</p> <p>Chocolatina (2,8)</p> <p>Kcal: 644,75 prot (g): 23,147 lip (g): 34,519 hc (g): 58,73</p>

- 1 Gluten
- 2 Leite e derivados
- 3 Ovo
- 4 Peixe
- 5 Moluscos
- 6 Crustáceos
- 7 Cacahuetes
- 8 Froitos de cáscara
- 9 Soia
- 10 Sésamo
- 11 Mostaza
- 12 Apio
- 13 Altramuços
- 14 Sulfitos



LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
01 Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Pataca panadeira (14) Froita	02 Espaguëtis salteados con champiñons e taquiños de pavo Fabas vexetais (14) - logur natural (2)	03 Crema de cabaciña e cenoria (14) Pescada en salsa verde (4,5,6) Patacas o vapor (14) Froita	04 Garavanzos estufados (14) Tortilla de pataca (3) Leituga, tomate e cenoria Froita	05 Arroz con tomate Lombo asado Leituga e olivas (13,14) Froita
08 Crema de brocoli e cenoria (14) Peituga de polo o forno con salsa de tomate e albahaca Leituga e remolacha logur natural (2)	09 Fabas vexetais (14) Pescada enfariñada (4,5,6) Leituga e millo Froita	10 Sopa de pasta Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita	11 Arroz integral con verduras e xamón iork Curry de garavanzos - Froita	12 Crema de verduras (14) Polo o chilindrón Patacas asadas (14) Froita
15 Ensaladilla (3,4) Tortilla de pataca (3) Leituga, tomate e millo Froita	16 Arroz con chícharos Albóndegas de tenreira en salsa de tomate (9) Ensalada primavera con ananás Froita	17 Macarrons con tomate Polo as finas herbas Leituga e tomate Froita	18 Xudias con allada, pataca, ovo relado e picadillo de chourizo (3,14) Fabas estufadas (14) - logur natural (2)	19 Macarrons con tomate Hamburguesa con queixo (2,9) - Chocolatina (2,8)

- 1 Gluten
- 2 Leite e derivados
- 3 Ovo
- 4 Peixe
- 5 Moluscos
- 6 Crustáceos
- 7 Cacahuëtes
- 8 Froitos de cáscara
- 9 Soia
- 10 Sésamo
- 11 Mostaza
- 12 Apio
- 13 Altramucos
- 14 Sulfitos

Menú Sen porco

Xuño 2026

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
01	02	03	04	05
Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Pataca panadeira (14) Froita	Espirais integrais salteados con champiñons e taquiños de pavo (1,3,9,11) Fabas vexetais (14) - logur natural (2)	Crema de cabaciña e cenoria (14) Pescada en salsa verde (1,4,5,6,9,11) Patacas o vapor (14) Froita	Garavanzos estufados (14) Tortilla de pataca (3) Leituga, tomate e cenoria Froita	Arroz con tomate Xurelo o forno en salsa vizcaina (4,5,6) Leituga e olivas (13,14) Froita
08	09	10	11	12
Crema de brocoli e cenoria (14) Peituga de polo o forno con salsa de tomate e albahaca (1,9,11) Leituga e remolacha logur natural (2)	Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Leituga e millo Froita	Sopa de estreliñas (1,3,9,11,12) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita	Arroz integral con verduras Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12) - Froita	Crema de verduras (14) Polo o chilindrón Patacas asadas (14) Froita
15	16	17	18	19
Ensaladilla (3,4) Tortilla de pataca (3) Leituga, tomate e millo Froita	Arroz con chícharos Albóndegas de tenreira en salsa de tomate (9) Ensalada primavera con ananás Froita	Pasta integral con tomate (1,3,9,11) Polo as finas herbas Leituga e tomate Froita	Xudias con allada, ovo relado e pataca (3, 14) Fabas estufadas (14) - logur natural (2)	Ensalada de pasta (1,3,9,11) Hamburguesa de salmón con queixo (1,2,3,4,5,6,8,10) - Chocolatina (2,8)

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1 Gluten | 8 Froitos de cáscara |
| 2 Leite e derivados | 9 Soia |
| 3 Ovo | 10 Sésamo |
| 4 Peixe | 11 Mostaza |
| 5 Moluscos | 12 Apio |
| 6 Crustáceos | 13 Altramucos |
| 7 Cacahuetes | 14 Sulfitos |



A ruta saudable

O noso viaxe de aprendizaxe diario cara a unha vida máis saudable, inclusiva e sostible



01 Saude

¡Comer ben hoxe, crecer forte mañá! Aprendemos hábitos saudables para toda a vida

03 Sostenibilidade

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar e coidar o planeta con cada bocado.



02 Convivencia

Na mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respectar e celebrar a diversidade

04 Xogo

¡Aprender xogando e ó mais divertido! O almorzo e o noso momento para rir e descubrir xuntos/as



RECOMENDADOR DE CEAS

PRIMEROS PRATOS



Se no cole o primeiro prato foi...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumes



Para cear pode ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PRATOS



Si no cole o segundo prato foi...



Ovo



Peixe



Legumes



carne



Para cear pode ser...



carne



Ovo



carne



Verdura



Ovo



Peixe



Froita



lácteo