

Menús comedor



Menú estándar



Menú celíacos



Menú sen porco



Menú sen ovo

Menú Basal

Outubro 2026

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
28	29	30	01	02
			Arroz integral con verduras e xamón iork	Ensalada de tempada (12)
			Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12)	Polo o chilindrón
			0	Patacas asadas (14)
			Froita e pan branco (1)	Froita e pan branco (1)
			Kcal: 946,651 prot (g): 31,342 lip (g): 48,841 hc (g): 91,452	Kcal: 925,217 prot (g): 48,855 lip (g): 56,505 hc (g): 53,089
05	06	07	08	09
Crema de cabaza e cenoria (14)	Arroz con chícharos	Pasta integral con tomate (1,3,9,11)	Xudias con allada, pataca, ovo relado e picadillo de chourizo (3,14)	Ensalada de garavanzos
Tortilla de pataca (3)	Albóndegas de tenreira (1,9)	Polo as finas herbas	Fabas estufadas (14)	Abadexo en salsa de cabaciña (1,4,9,11)
Leituga, tomate e olivas (13,14)	Ensalada primavera con ananás	Leituga e tomate	0	Patacas o vapor (14)
Froita e pan branco (1)	Froita e pan branco (1)	Froita e pan integral (1)	logur natural (2) e pan branco (1)	Froita e pan integral (1)
Kcal: 889,922 prot (g): 30,824 lip (g): 53,031 hc (g): 66,763	Kcal: 1094,428 prot (g): 37,764 lip (g): 43,783 hc (g): 131,872	Kcal: 1122,151 prot (g): 48,592 lip (g): 49,543 hc (g): 114,394	Kcal: 837,703 prot (g): 33,74 lip (g): 40,402 hc (g): 74,941	Kcal: 1160,155 prot (g): 45,722 lip (g): 60,737 hc (g): 102,178
12	13	14	15	16
Festivo	Sopa de piñons (1,3,9,11,12)	Arroz integral	Lentella a caseira (1, 14)	Brocoli a caseira con patacas (14)
	Xurelo a galega (4,5,6)	Estufado de porco	Tortilla de cabaciña (3)	Garavanzos con acelgas, espinacas e cabaza (14)
	Pataca cocida (14)	Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria	Leituga e tomate	0
	logur natural (2) e pan branco (1)	Froita e pan branco (1)	Froita e pan integral (1)	Froita e pan branco (1)
	Kcal: 676,815 prot (g): 33,372 lip (g): 26,901 hc (g): 72,322	Kcal: 1151,597 prot (g): 49,782 lip (g): 63,2 hc (g): 93,755	Kcal: 951,98 prot (g): 38,184 lip (g): 52,069 hc (g): 74,674	Kcal: 786,635 prot (g): 42,906 lip (g): 45,616 hc (g): 48,314
19	20	21	22	23
Guiso de chícharos e cenorias con taquiños de pavo	Macarrons integrais a napolitana (1,3,9,11)	Ensalada de arroz con dados de xamón iork (12,13)	Crema de cabaza (14)	Fabas pintas con cabaza e porro (14)
Lentellas con verduras (1,14)	Filete de lombo en salsa de laranxa (1,9,11)	Tacos con verduriñas (1,2,3,8,9,11)	Guiso de luras con patacas (4,5,6,14)	Tortilla de pataca (3)
0	Leituga, tomate e millo	0	0	Leituga e pemento morrón
logur natural (2) e pan branco (1)	Froita e pan integral (1)	Froita e pan branco (1)	Froita e pan branco (1)	Froita e pan integral (19)
Kcal: 827,765 prot (g): 46,019 lip (g): 18,63 hc (g): 109,943	Kcal: 1008,74 prot (g): 36,783 lip (g): 56,44 hc (g): 80,55	Kcal: 926,89 prot (g): 37,712 lip (g): 38,038 hc (g): 101,599	Kcal: 719,445 prot (g): 31,945 lip (g): 39,706 hc (g): 55,755	Kcal: 1007,929 prot (g): 39,329 lip (g): 53,649 hc (g): 79,802
26	27	28	29	30
Ensaladilla (3,4,13)	Crema de porros (14)	Garavanzos con acelgas (14)	Arroz integral con tomate	Crema de cabaza (14)
Polo o allo	Xurelo en salsa verde (1,4,5,6,9,11)	Lombo natural adubado (1,9,11)	Ragout de pavo	Tortilla de pataca (3)
Leituga, millo e remolacha	Patacas o vapor con perexil (14)	Leituga e olivas (13,14)	Ensalada primavera (12,13)	Ensalada de leituga, millo e cenoria (12)
Froita e pan integral (1)	Froita e pan (1)	logur natural (2) e pan integral (1)	Froita e pan (1)	Froita e pan (1)
Kcal: 1021,396 prot (g): 41,218 lip (g): 49,204 hc (g): 96,097	Kcal: 887,526 prot (g): 50,048 lip (g): 53,075 hc (g): 49,022	Kcal: 809,968 prot (g): 51,622 lip (g): 32,209 hc (g): 71,521	Kcal: 1143,192 prot (g): 55,938 lip (g): 81,072 hc (g): 46,545	Kcal: 908,329 prot (g): 31,227 lip (g): 54,041 hc (g): 69,237

1 Gluten
2 Leite e derivados
3 Ovo
4 Peixe
5 Moluscos
6 Crustáceos
7 Cacahuets

8 Froitos de cáscara
9 Soia
10 Sésamo
11 Mostaza
12 Apio
13 Altramuces
14 Sulfitos

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
28	29	30	01	02
			Ensalada de tempada (12) Polo o chilindrón Patacas asadas (14) Froita	Minestra salteada con pataca dado (14) Raxo de cerdo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Froita
05	06	07	08	09
Arroz con chícharos Albóndegas de tenreira en salsa de tomate (9) Ensalada primavera con ananás Froita	Macarrons con tomate Polo as finas herbas Leituga e tomate Froita	Xudias con allada, pataca, ovo relado e picadillo de chourizo (3,14) Fabas estufadas (14) - Froita	Ensalada de garavanzos Abadexo en salsa de cabaciña (4) Patacas o vapor (14) logur natural (2)	Crema de coliflor e mazá (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e remolacha Froita
12	13	14	15	16
Festivo	Arroz integral Estufado de porco Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria logur natural (2)	Crema campeira (14) Tortilla de cabaciña (3) Leituga e tomate Froita	Garavanzos con acelgas, espinacas e cabaza (14) Pescada enfariñada (4,5,6) Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita	Guiso de chícharos e cenorias con taquiños de pavo Fabas con cabaza (14) - Froita
19	20	21	22	23
Macarrons a napolitana Lombo en salsa de laranxa Leituga, tomate e millo logur natural (2)	Ensalada de arroz con dados de xamón iork (12,13) Tacos con verduras (9,11) - Froita	Crema de cabaza (14) Guiso de luras con patacas (4,5,6,14) - Froita	Fabas pintas con cabaza e porro (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e pemento morrón Froita	Ensaladilla (3,4,13) Polo o allo Ensalada de leituga, millo e cenoria (12) Froita
26	27	28	29	30
Crema de porros (14) Xurelo en salsa verde (4,5,6) Patacas o vapor con perejil (14) Froita	Garavanzos con acelgas (14) Lombo asado Leituga e olivas (13,14) Froita	Arroz integral con tomate Ragout de pavo Ensalada primavera (12,13) logur natural (2)	Macarrons salteados Boloñesa de garavanzos Ensalada tropical (12,13) Froita	Crema de cabaza (14) Tortilla de pataca (3) Ensalada de leituga, millo e cenoria (12) Froita

1 Gluten
2 Leite e derivados
3 Ovo
4 Peixe
5 Moluscos
6 Crustáceos
7 Cacahuets

8 Froitos de cáscara
9 Soia
10 Sésamo
11 Mostaza
12 Apio
13 Altramuces
14 Sulfitos



LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
28	29	30	01	02
			Ensalada de tempada (12) Polo o chilindrón Patacas asadas (14) Froita	Minestra salteada con pataca dado (14) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Froita
05	06	07	08	09
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) - Froita	Ensalada de garavanzos Abadexo en salsa de cabaciña (1,4,9,11) Patacas o vapor (14) logur natural (2)	Crema de coliflor e mazá (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e remolacha Froita
12	13	14	15	16
Festivo	Arroz integral Peituga de polo Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria logur natural (2)	Crema campeira (14) Tortilla de cabaciña (3) Leituga e tomate Froita	Garavanzos con acelgas, espinacas e cabaza (14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita	Guiso de chícharos e cenorias con taquiños de pavo Lentellas con verduras (1,14) - Froita
19	20	21	22	23
Macarrons integrais a napolitana (1,3,9,11) Pescada a mariñeira (4,5,6) Leituga, tomate e millo logur natural (2)	Arroz con verduras Tacos con verduriñas (1,2,3,8,9,11) - Froita	Crema de cabaza (14) Guiso de luras con patacas (4,5,6,14) - Froita	Fabas pintas con cabaza e porro (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e pemento morrón Froita	Ensaladilla (3,4,13) Polo o allo Ensalada de leituga, millo e cenoria (12) Froita
26	27	28	29	30
Crema de porros (14) Xurelo en salsa verde (1,4,5,6,9,11) Patacas o vapor con perexil (14) Froita	Garavanzos con acelgas (14) Tortilla francesa (3) Leituga e olivas (13,14) Froita	Arroz integral con tomate Ragout de pavo Ensalada primavera (12,13) logur natural (2)	Macarrons salteados (1,3,9,11) Boloñesa de lentellas (1) Ensalada tropical (12,13) Froita	Crema de cabaza (14) Tortilla de pataca (3) Ensalada de leituga, millo e cenoria (12) Froita

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
28	29	30	01	02
			Ensalada de tempada (12) Polo o chilindrón Patacas asadas (14) Froita	Minestra salteada con pataca dado (14) Raxo de cerdo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Froita
05	06	07	08	09
Arroz con chícharos Albóndegas de tenreira en salsa de tomate (9) Ensalada primavera con ananás Froita	Macarrones con tomate Polo as finas herbas Leituga e tomate Froita	Xudias con allada, pataca e picadillo de chourizo (14) Fabas estufadas (14) - Froita	Ensalada de garavanzos Abadexo en salsa de cabaciña (4) Patacas o vapor (14) logur natural (2)	Crema de coliflor e mazá (14) Xamón asado en salsa Leituga e remolacha Froita
12	13	14	15	16
Festivo	Arroz integral Estufado de porco Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria logur natural (2)	Crema campeira (14) Peituga de polo Leituga e tomate Froita	Garavanzos con acelgas, espinacas e cabaza (14) Pescada enfariñada (4,5,6) Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita	Guiso de chícharos e cenorias con taquiños de pavo Lentellas con verduras (1,14) - Froita
19	20	21	22	23
Macarrons a napolitana (1,9,11) Lombo en salsa de laranxa Leituga, tomate e millo logur natural (2)	Ensalada de arroz con dados de xamón iork (12,13) Garavanzos estufados (14) - Froita	Crema de cabaza (14) Guiso de luras con patacas (4,5,6,14) - Froita	Fabas pintas con cabaza e porro (14) Xamón asado en salsa Leituga e pemento morrón Froita	Sopa de pasta (1,9,11,12) Polo o allo Ensalada de leituga, millo e cenoria (12) Froita
26	27	28	29	30
Crema de porros (14) Xurelo en salsa verde (4,5,6) Patacas o vapor con perexil (14) Froita	Garavanzos con acelgas (14) Lombo asado Leituga e olivas (13,14) Froita	Arroz integral con tomate Ragout de pavo Ensalada primavera (12,13) logur natural (2)	Macarrons salteados (1,9,11) Boloñesa de lentellas (1) Ensalada tropical (12,13) Froita	Crema de cabaza (14) Xamón asado en salsa Ensalada de leituga, millo e cenoria (12) Froita

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidade

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

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



Verdura



Ovo



Peixe



carne



Ovo



Peixe



Froita



lácteo