

IMOS AO MERCADO!



INFANTIL SETEMBRO



serunion educa

FERROL

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

11



O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

12

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

13

O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR



14

XOGAR POR XOGAR.

15

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

18



XOGAR POR XOGAR.

19

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

20



ACTIVIDADES E XOGOS

IMOS AO MERCADO!

21



22

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLO MONITORES

GAMIFICADOS THE GAME OF HABITS



25



XOGAR POR XOGAR.

26

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

27



ACTIVIDADES E XOGOS

IMOS AO MERCADO!

28



29

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES



EDUCAMOS EN POSITIVO+



IMOS AO MERCADO!



PRIMARIA SETEMBRO



serunion educa

FERROL

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

11



O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

12

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

13

O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR



XOGAR POR XOGAR.

14

15

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

18



XOGAR POR XOGAR.

19

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

20



ACTIVIDADES E XOGOS

IMOS AO MERCADO!

21



22

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLO MONITORES

GAMIFICADOS THE GAME OF HABITS



25



XOGAR POR XOGAR.

26

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

27



ACTIVIDADES E XOGOS

IMOS AO MERCADO!

28



29

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES



EDUCAMOS EN POSITIVO+





INFANTIL SETEMBRO

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

11

12

13

14

15

ACTIVIDADE



loqa

Xogo libre dirixido polos/as monitores



XOGOS /ACITIVADES

SORRISOS SAUDABLES



CONTOS QUE CONTAN



18

19

20

21

22

ACTIVIDADE

loqa



Xogo libre dirixido polos/as monitores

XOGOS /ACITIVADES

SORRISOS SAUDABLES

XOGOS /ACITIVADES

PONTE NO MEU LUGAR

CONTOS QUE CONTAN



25

26

27

28

29

ACTIVIDADE

loqa



Xogo libre dirixido polos/as monitores



XOGOS /ACITIVADES

PONTE NO MEU LUGAR

XOGOS /ACITIVADES

CONTOS QUE CONTAN

PRIMARIA SETEMBRO

Luns

11

ACTIVIDADE



loqa

18

ACTIVIDADE

loqa

25

ACTIVIDADE

loqa

Martes

12

Xogo libre
dirixido polos/as
monitores

19

Xogo libre
dirixido polos/as
monitores

26

Xogo libre
dirixido polos/as
monitores

Mércores

13

XOGOS /ACITIVADES



SORRISOS SAUDABLES

20

XOGOS /ACITIVADES

SORRISOS SAUDABLES

27

XOGOS /ACITIVADES

PONTE NO MEU LUGAR

Xoves

14

XOGOS /ACITIVADES



SORRISOS SAUDABLES

21

XOGOS /ACITIVADES

PONTE NO MEU LUGAR

28

XOGOS /ACITIVADES

PONTE NO MEU LUGAR

Venres

15

CONTOS QUE CONTAN



22

CONTOS QUE CONTAN



29

CONTOS QUE CONTAN

SEN SAL**Serunion
educa****SETEMBRO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE CENORIA	CALDO DE REPOLO	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABACIÑA	ARROZ TRES DELICIAS
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XAMÓN ASADO	PESCADA A MARIÑEIRA	ESTUFADO DE TERNERA A XARDIÑEIRA	XURELO O FORNO
MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BLANCO	PATACA COCIDA		TOMATE NATURAL
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
CREMA DE CABAZA	MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE PASTA	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	PESCADA A GALEGA	TENREIRA ASADA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	POLO ASADO
	BROCOLI CON PATACA	TOMATE NATURAL	ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA	ARROZ BLANCO
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
BROCOLI A CASEIRA	ENSALADA COMPLETA	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS VEXETAIS	ENSALADA CON ANANÁS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE LIMON	TENREIRA ASADA	LOMBO ASADO	XURELO O FORNO	PUCHERO DE POLO CON PATACAS
LEITUGA E TOMATE	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BLANCO	CODIÑOS SALTEADOS	
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA

**Serunion
educa**

Serunion 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 1ª calidade. Si desexa consultar o menú online visite www.serunion-educa.com

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición

SEN PROTEINA DE VACA

Serunion
educa

SETEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE CENORIA	CALDO DE REPOLO	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABACIÑA	ARROZ TRES DELICIAS
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	XAMÓN ASADO EN SALSA	PESCADA A MARIÑEIRA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE ATÚN
MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR	PATACA COCIDA	TOMATE NATURAL
FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
CREMA DE CABAZA	ENSALADA ITALIANA	SOPA DE PASTA	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ
RAGOUT DE CERDO CON SALSA DE SOIA E PATACAS	PESCADA A GALEGA	TORTILLA DE PATACA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	POLO ASADO
IOGUR DE SOIA	BROCOLI CON PATACA	TOMATE NATURAL	ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA	ARROZ BRANCO
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
BROCOLI A CASEIRA	ENSALADA COMPLETA	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADA TROPICAL
FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE LIMÓN	BOLOÑESA VEXETAL	LOMBO EN SALSA	XURELO O FORNO	PUCHERO DE POLO CON PATACAS
LEITUGA E TOMATE	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	CODIÑOS SALTEADOS	FROITA
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	FROITA

Serunion
educa

Serunion 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 1ª calidade. Si desexa consultar o menú online visite www.serunion-educa.com

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición



SEN PEIXE

Serunion
educa

SETEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE CENORIA	CALDO DE REPOLO	POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE CABACIÑA	ARROZ TRES DELICIAS
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	XAMON ASADO	GUISO DE TENREIRA CON PATACAS E VERDURAS	TORTILLA DE PATACA
	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR		TOMATE NATURAL
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
CREMA DE CABAZA	ENSALADA DE PASTA	SOPA DE FIDEOS	POTAXE DE GARAVANZOS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ
RAGOUT DE CERDO CON SALSA DE SOIA E PATACAS	TENREIRA ASADA EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	POLO ASADO
	BROCOLI CON PATACA	TOMATE NATURAL	ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA	ARROZ BRANCO
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
ENSALADILLA CON OVO RELADO	ENSALADA COMPLETA	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADA TROPICAL
TORTILLA FRANCESA	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	LOMBO ADUBADO O FORNO	TENREIRA ASADA EN SALSA	PUCHERO DE POLO CON PATACAS
LEITUGA E TOMATE		ARROZ BRANCO	CODIÑOS SALTEADOS	
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA

Serunion
educa

Serunion 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 1ª calidade. Si desexa consultar o menú online visite www.serunion-educa.com

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición



SEN LEGUMINOSAS

Serunion
educa

SETEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE CENORIA	CALDO VEXETAL	BROCOLI A CASEIRA	CREMA DE CABACIÑA	ARROZ TRES DELICIAS
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XAMON ASADO	PESCADA A MARIÑEIRA	TENREIRA ASADA	TORTILLA DE ATÚN
MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACAS O VAPOR	PATACA COCIDA	TOMATE NATURAL
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
CREMA DE CABAZA	ENSALADA ITALIANA	SOPA DE PASTA	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	PESCADA A GALEGA	TORTILLA DE PATACA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	POLO ASADO
IOGUR	BRÓCOLI	TOMATE NATURAL	ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA	ARROZ BRANCO
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
MACARRONS CON TOMATE	ENSALADA COMPLETA	CREMA DE CABACIÑA	COLIFLOR A GALEGA	ENSALADA CON ANANÁS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE LIMON	TENREIRA ASADA EN SALSA	LOMBO ASADO	XURELO O FORNO	PUCHERO DE POLO CON PATACAS
LEITUGA E TOMATE	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	MACARRONS SALTEADOS	FROITA
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA

Serunion
educa

Serunion 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 1ª calidade. Si desexa consultar o menú online visite www.serunion-educa.com

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición




SEN OVO**Serunion
educa****SETEMBRO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE CENORIA	CALDO DE REPOLO	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABACIÑA	ARROZ TRES DELICIAS
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	XAMÓN ASADO EN SALSA	PESCADA A MARIÑEIRA	Tenreira guisada con patacas e verduras	XURELO O FORNO
MACARRONS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR		TOMATE NATURAL
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
CREMA DE CABAZA	ENSALADA ITALIANA	SOPA DE PASTA	POTAXE DE GARAVANZOS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ
RAGOUT DE CERDO CON SALSA DE SOIA E PATACAS	PESCADA A GALEGA	TENREIRA ASADA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	POLO ASADO
	BROCOLI CON PATACA	TOMATE NATURAL	ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA	ARROZ BRANCO
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
BROCOLI A CASEIRA	ENSALADA COMPLETA	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADA TROPICAL
FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE LIMÓN	BOLOÑESA VEXETAL	LOMBO EN SALSA	XURELO O FORNO	PUCHERO DE POLO CON PATACAS
LEITUGA E TOMATE	MACARRONS	ARROZ BRANCO	MACARRONS	
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA

**Serunion
educa**

Serunion 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 1ª calidade. Si desexa consultar o menú online visite www.serunion-educa.com

Revisado: **Inés Barciela Cabaleiro**
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición



SEN FROITOS SECOS

Serunion
educa

SETEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE CENORIA	CALDO DE REPOLO	POTAXE DE LENTELLAS	CROQUETAS	ARROZ TRES DELICIAS
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	PESCADA A MARIÑEIRA	GUISO DE TENREIRA CON PATACAS E VERDURAS	TORTILLA DE ATÚN
FROITA	ARROZ BRANCO	PATACAS O VAPOR	FROITA	TOMATE NATURAL
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
CREMA DE CABAZA	ENSALADA DE PASTA	SOPA DE FIDEOS	POTAXE DE GARAVANZOS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	PESCADA A GALEGA	TORTILLA DE PATACA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	POLO ASADO
IOGUR	BRÓCOLI	TOMATE NATURAL	ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA	ARROZ BRANCO
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
ENSALADILLA CON OVO RELADO	ENSALADA COMPLETA	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADA TROPICAL
FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE LIMON	TENREIRA ASADA EN SALSA	LOMBO ADUBADO O FORNO	XURELO O FORNO	PUCHERO DE POLO CON PATACAS
LEITUGA E TOMATE	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	CODIÑOS SALTEADOS	FROITA
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA

Serunion
educa

Serunion 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 1ª calidade. Si desexa consultar o menú online visite www.serunion-educa.com

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición



SEN FRUCTOSA

SETEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE PATACA	SOPA DE CABELLIN	MACARRONS SALTEADOS	CREMA DE PATACA	SOPA DE PIÑONS
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XAMON ASADO	PESCADA O FORNO	TENREIRA ASADA	XURELO O FORNO
MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
SOPA DE CABELLIN	MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE FIDEOS	CODIÑOS SALTEADOS	CREMA DE PATACA
LOMBO ASADO	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE PATACA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	POLO ASADO
PATACA ASADA	PURÉ DE PATACA		PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE PATACA	SOPA DE CABELLIN	CREMA DE PATACA
PESCADA O FORNO	TENREIRA ASADA	LOMBO ASADO	XURELO O FORNO	PEITUGA DE POLO
PURÉ DE PATACA	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR	MACARRONS SALTEADOS
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR

SEN PORCO

Serunion
educa

SETEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE CENORIA	CALDO DE REPOLO	POTAXE DE LENTELLAS	CROQUETAS	ARROZ TRES DELICIAS
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS	TORTILLA FRANCESA	PESCADA A MARIÑEIRA	GUISO DE TENREIRA CON PATACAS E VERDURAS	TORTILLA DE ATÚN
FROITA	ARROZ BRANCO	PATACAS O VAPOR	FROITA	TOMATE NATURAL
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
CREMA DE CABAZA	ENSALADA DE PASTA	SOPA DE FIDEOS	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ
ROLIÑO PRIMAVERA	PESCADA A GALEGA	TORTILLA DE PATACA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	POLO ASADO
PATACA ASADA	BRÓCOLI	TOMATE NATURAL	ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA	ARROZ BRANCO
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
ENSALADILLA CON OVO RELADO	ENSALADA COMPLETA	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADA TROPICAL
FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE LIMON	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	TORTILLA FRANCESA	XURELO O FORNO	PUCHERO DE POLO CON PATACAS
LEITUGA E TOMATE	IOGUR	ARROZ BRANCO	CODIÑOS SALTEADOS	FROITA
FROITA		FROITA	FROITA	FROITA

Serunion
educa

Serunion 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 1ª calidade. Si desexa consultar o menú online visite www.serunion-educa.com

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición



SEN CARNE

SETEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE CENORIA	CALDO DE REPOLO	POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE CABACIÑA	ARROZ TRES DELICIAS
MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	TORTILLA FRANCESA	PESCADA A MARIÑEIRA	XURELO O FORNO	TORTILLA DE ATÚN
	ARROZ BRANCO	PATACAS O VAPOR	PATACA COCIDA	TOMATE NATURAL
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
CREMA DE CABAZA	ENSALADA DE PASTA	SOPA DE FIDEOS	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ
ROLIÑO PRIMAVERA	PESCADA A GALEGA	TORTILLA DE PATACA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	XURELO O FORNO
PATACA ASADA	BRÓCOLI	TOMATE NATURAL	ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA	ARROZ BRANCO
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
ENSALADILLA CON OVO RELADO	ENSALADA COMPLETA	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADA TROPICAL
FILETE DE MERLUZA EN SALSAS DE LIMÓN	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	TORTILLA FRANCESA	XURELO O FORNO	GALLO SAN PEDRO O FORNO
LEITUGA E TOMATE		ARROZ BRANCO	CODIÑOS SALTEADOS	PATACA GUISADA
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA

**SEN LACTOSA-PROTEINA DO
LEITE**

Serunion
educa

SETEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE CENORIA	CALDO DE REPOLO	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABACIÑA	ARROZ TRES DELICIAS
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	XAMÓN ASADO EN SALSA	PESCADA A MARIÑEIRA	Tenreira guisada con patacas e verduras	TORTILLA DE ATÚN
MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR		TOMATE NATURAL
FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
CREMA DE CABAZA	ENSALADA ITALIANA	SOPA DE PASTA	POTAXE DE GARAVANZOS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ
RAGOUT DE CERDO CON SALSA DE SOIA E PATACAS	PESCADA A GALEGA	TORTILLA DE PATACA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	POLO ASADO
IOGUR DE SOIA	BROCOLI CON PATACA	TOMATE NATURAL	ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA	ARROZ BRANCO
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
ENSALADILLA	ENSALADA COMPLETA	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADA TROPICAL
FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE LIMÓN	BOLOÑESA VEXETAL	LOMBO EN SALSA	XURELO O FORNO	PUCHERO DE POLO CON PATACAS
LEITUGA E TOMATE	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	CODIÑOS SALTEADOS	
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	FROITA

Serunion
educa

Serunion 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 1ª calidade. Si desexa consultar o menú online visite www.serunion-educa.com

Revisado: **Inés Barciela Cabaleiro**
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición



LAXANTE**Serunion
educa****SETEMBRO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE ESPINACAS	CALDO VEXETAL	LENTELLAS VEXETAIS	CROQUETAS	XUDIAS REFOGADAS
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	FILETE RUSO	PESCADA A MARIÑEIRA	TENREIRA ASADA	TORTILLA DE ATÚN
MACARRONS	ARROZ INTEGRAL	PATACAS O VAPOR	PATACA COCIDA	TOMATE NATURAL
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
CREMA DE CABAZA	MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE	SOPA DE VERDURAS	POTAXE DE GARAVANZOS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	PESCADA A GALEGA	TORTILLA DE PATACA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	POLO ASADO
	BRÓCOLI	TOMATE NATURAL	ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA	ARROZ INTEGRAL
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
BROCOLI A CASEIRA	ENSALADA COMPLETA	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADA TROPICAL
PESCADA O FORNO	BOLOÑESA VEXETAL	LOMBO EN SALSA	XURELO O FORNO	PUCHERO DE POLO CON PATACAS
LEITUGA E TOMATE	MACARRONS	ARROZ INTEGRAL	MACARRONS	
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA

**Serunion
educa**

Serunion 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 1ª calidade. Si desexa consultar o menú online visite www.serunion-educa.com

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición



HIPOCALÓRICA- COLESTEROLEMIA

Serunion
educa

SETEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE CENORIA	CALDO DE REPOLO	POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE CABACIÑA	ARROZ TRES DELICIAS
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XAMON ASADO	PESCADA A MARIÑEIRA	GUIZO DE TENREIRA CON PATACAS E VERDURAS	XURELO O FORNO
MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACAS O VAPOR		TOMATE NATURAL
FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
CREMA DE CABAZA	ENSALADA DE PASTA	SOPA DE FIDEOS	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ
LOMBO ASADO	PESCADA A GALEGA	TORTILLA FRANCESA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	POLO ASADO
PATACA ASADA	BRÓCOLI	TOMATE NATURAL	ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA	ARROZ BRANCO
IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
BROCOLI A CASEIRA	ENSALADA COMPLETA	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADA TROPICAL
FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE LIMON	TENREIRA ASADA	LOMBO ASADO	XURELO O FORNO	PUCHERO DE POLO CON PATACAS
LEITUGA E TOMATE	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	CODIÑOS SALTEADOS	
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	FROITA

Serunion
educa

Serunion 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 1ª calidade. Si desexa consultar o menú online visite www.serunion-educa.com

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición



FÁCIL MASTICACIÓN

Serunion
educa



SETEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE CENORIA	CALDO DE REPOLO	POTAXE DE LENTELLAS	CROQUETAS	XUDIAS REFOGADAS
MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	PESCADA A MARIÑEIRA	XURELO O FORNO	TORTILLA DE ATÚN
	ARROZ BRANCO	PATACAS O VAPOR	PATACA COCIDA	-
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
CREMA DE CABAZA	MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE FIDEOS	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ
ROLIÑO PRIMAVERA	PESCADA A GALEGA	TORTILLA DE PATACA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	XURELO O FORNO
PATACA ASADA	BRÓCOLI	-	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
BROCOLI A CASEIRA	MINESTRA	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS A CASEIRA	SOPA DE FIDEOS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE LIMÓN	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	TORTILLA FRANCESA	XURELO O FORNO	FILETE RUSO
PATACA O VAPOR		ARROZ BRANCO	CODIÑOS SALTEADOS	PATACA GUISADA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR

Serunion
educa

Serunion 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 1ª calidade. Si desexa consultar o menú online visite www.serunion-educa.com

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
11/09/2023				12/09/2023				13/09/2023				14/09/2023				15/09/2023			
CREMA DE CENORIA				CALDO DE REPOLO				POTAXE DE LENTELLAS				CROQUETAS				ARROZ TRES DELICIAS			
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS				FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA				PESCADA A MARIÑEIRA				GUIZO DE TENREIRA CON PATACAS E VERDURAS				TORTILLA DE ATÚN			
NECTARINA				ARROZ				PATACAS O VAPOR				PERA				TOMATE NATURAL			
MAZA				IOGUR				PERA				LARANXA							
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
648,42	25,46	21,07	76,07	660,46	25,93	22,98	89,17	673,9	25,18	22,1	88,03	676,19	23,37	25,74	68,71	709,54	24,09	30,22	109,57
% VET	16%	29%	47%	% VET	16%	31%	54%	% VET	15%	30%	52%	% VET	14%	34%	41%	% VET	14%	38%	62%
18/09/2023				19/09/2023				20/09/2023				21/09/2023				22/09/2023			
CREMA DE CABAZA				ENSALADA DE PASTA				SOPA DE FIDEOS				POTAXE DE GARAVANZOS				CREMA DE COLIFLOR E MAZA			
RAGOUT DE PORCO EN SALSA DE SOIA CON PATACAS				PESCADA A GALEGA				TORTILLA DE PATACA				SAN PEDRO O FORNO				POLO ASADO			
IOGUR				BROCOLI				TOMATE NATURAL				ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA				ARROZ			
MAZA				KIWI				PERA				MELOCOTON							
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
573,2	21,32	21,66	64,59	632,68	23,58	20,14	97,65	582,97	15,12	22,02	76,06	647,89	25,41	22,4	76,78	689,08	28,18	25,9	75,44
% VET	15%	34%	45%	% VET	15%	29%	62%	% VET	10%	34%	52%	% VET	16%	31%	47%	% VET	16%	34%	44%
25/09/2023				26/09/2023				27/09/2023				28/09/2023				29/09/2023			
ENSALADILLA CON OVO RELADO				ENSALADA COMPLETA				CREMA DE CABACIÑA				LENTELLAS VEXETAIS				ENSALADA TROPICAL			
FILETE DE PESCADA O LIMON				MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL				LOMBO ADUBADO EN SALSA				XURELO O FORNO				POLO ESTUFADO CON PATACAS			
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE				ARROZ				CODIÑOS SALTEADOS				LARANXA							
KIWI				IOGUR				NECTARINA				MAZA				LARANXA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
659,8	24,37	27,13	51,96	650,38	24,9	21,39	93,44	562,77	20,47	17,65	87,15	718,04	30,36	23,41	88,4	640,39	21,93	22,9	56,313
% VET	15%	37%	32%	% VET	15%	30%	57%	% VET	15%	28%	62%	% VET	17%	29%	49%	% VET	14%	32%	35%

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	QUEIXO FRESCO	VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL
BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA	PAN FRESCO DO DÍA	CEREALES DE ARROZ	PAN FRESCO DO DÍA
LARANXA	KIWI	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	PLÁTANO	MAZA
	ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA	ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	QUEIXO FRESCO	VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL
PAN FRESCO DO DÍA	BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE MILLO	BOLACHAS TIPO MARÍA
MAZÁ	PLÁTANO	PERA	KIWI	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL
ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO
BOLACHAS TIPO MARÍA	COPOS DE MILLO	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE TRIGO	PAN FRESCO DO DÍA
ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	KIWI	PERA	PLÁTANO	MAZA
		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA

CELIACO

SETEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE CENORIA	CALDO DE REPOLO	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CABACIÑA	ARROZ TRES DELICIAS
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	XAMÓN ASADO EN SALSA	PESCADA A MARIÑEIRA	Tenreira guisada con patacas e verduras	TORTILLA DE ATÚN
MACARRONS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR		TOMATE NATURAL
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
CREMA DE CABAZA	MACARRONS CON TOMATE	SOPA DE PASTA	POTAXE DE GARAVANZOS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	PESCADA A GALEGA	TORTILLA DE PATACA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	POLO ASADO
	BROCOLI CON PATACA	TOMATE NATURAL		ARROZ BRANCO
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
ENSALADILLA	ENSALADA COMPLETA	CREMA DE CABACIÑA	GARAVANZOS CON VERDURAS	ENSALADA TROPICAL
FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE LIMÓN	TENREIRA ASADA EN SALSA	LOMBO EN SALSA	XURELO O FORNO	PUCHERO DE POLO CON PATACAS
LEITUGA E TOMATE	MACARRONS	ARROZ BRANCO	MACARRONS	
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA