

LUNS					MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES							
30/09/2024					01/10/2024				02/10/2024				03/10/2024				04/10/2024							
					SOPA FLORENTINA CON FIDEOS (espinacas, coliflor, cenoria, pemento, cebola, xudias, pasta)				CHICHAROS CON XAMÓN				TALLARINS CON CHAMPIÑONS				FABAS PINTAS CON VERDURAS							
					XURELO GUISADO				TORTILLA DE PATACA (pataca, ovo)				ABADEXO A MARIÑEIRA				GOULASH DE PAVO (pavo, cebola, pemento)							
					Xudía, chícharo, cenoria, coliflor e pataca				ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS				COLIFLOR				XÚDIAS GUISADAS							
					MACEDONIA DE FROITAS				KIWI				MAZA				MANDARINA							
					Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC				
					608,08	23,39	19,96	83,72	636,52	20,21	23,84	85,28	646,79	22,94	22,07	89,1	696,83	25,81	26,35	89,11				
					% VET	15%	30%	55%	% VET	13%	34%	54%	% VET	14%	31%	55%	% VET	15%	34%	51%				
Ceo recomendado					Fideos con lombo e verduras				Peluga de polo con cous cous de verduras				Salteado de tenreira con cenorias e patacas				Arroz salteado con bacallao e verduras							
07/10/2024					08/10/2024				09/10/2024				10/10/2024				11/10/2024							
PATATAS EN SALSA VERDE CON GUISANTES					CREMA CAMPEIRA (cabaza, cabaciña e cenoria)				LENTELLAS ESTUFADAS				CALDO VEXETAL (repolo, fabas, pataca)				PISTO DE VERDURAS (berexena, cabaciña, cebola, pemento vermello, pemento verde, tomate) CON OVO							
ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA					BOLOÑESA VEXETAL (de soia)				XARDA CON ALLADA				COELLO A CAZADORA				ESTUFADO DE CARNE DE PORCO							
BROCOLI CON CENORIA					MACARRONS				LEITUGA, MILLO E CENORIA				ARROZ PILAW				PATACA GUISADA							
MAZA					KIWI				LARANXA				MACEDONIA DE FROITAS				PERA							
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC					
620,4	22,4	22,52	82,03	760,43	27,43	25,35	105,64	600,11	22,94	21,71	78,24	602,42	22,32	21,98	78,83	647,62	24,46	22,7	86,37					
% VET	14%	33%	53%	% VET	14%	30%	56%	% VET	15%	33%	52%	% VET	15%	33%	52%	% VET	15%	32%	53%					
Ceo recomendado					Arroz salteado con taquitos de bacallao e berexena				Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida				Dados de lombo salteado con xudias				Ensalada de atún e pataca cocida				Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña			
14/10/2024					15/10/2024				16/10/2024				17/10/2024				18/10/2024							
ARROZ TRES DELICIAS (arroz, millo, chícharos e ovo líquido)					FABAS PINTAS CON CHOURIZO				COLIFLOR A GALEGA				GARAVANZOS CON ACELGA, ESPINACAS E CABAZA				CREMA DE CENORIA (cenoria, pataca)							
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO					FILETE DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA				TERNERIA GUISADA				TORTILLA DE CABACIÑA (pataca, cabaciña, ovo)				BACALLAO ESTUFADO							
LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS VERDES					MINESTRA REFOGADA (cenoria, xudía e chícharos)				FIDEOS				LEITUGA E TOMATE				PATACAS							
PLATANO					PERA				MACEDONIA DE FROITAS				KIWI				MAZA							
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC					
654,11	25,03	22,75	87,31	688,82	26,03	24,34	91,41	658,37	23,08	24,09	87,31	707,39	26,98	25,83	91,75	600,74	20,35	21,9	80,56					
% VET	15%	31%	53%	% VET	15%	32%	53%	% VET	14%	33%	53%	% VET	15%	33%	52%	% VET	14%	33%	54%					
Ceo recomendado					Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras				Ensalada de pasta e ovo cocido				Arroz salteado con atún y verduras				Rapante e prancha con xardiñeira e patacas				Fideos salteados con tenreira e verduras			
21/10/2024					22/10/2024				23/10/2024				24/10/2024				25/10/2024							
CREMA DE CHICHAROS (chícharos, patacas)					ENSALADA TROPICAL (leituga, ananás, cenoria e millo)				SOPA DE VERDURAS (coliflor, cenoria, porro, apio, xudias, pemento, cebola)				GARAVANZOS CON ESPINACAS				ESPIRAIS CON VERDURAS (pasta, cenoria, cabaza, chícharos e porro)							
LOMO ASADO EN SALSA DE NARANJA					ATÚN GUISADO				ESTUFADO DE PAVO				TORTILLA PAISANA (pataca, ovo, chícharos, xudias, cenoria)				PESCADA Ó FORNO							
XARDIÑEIRA (pataca, cenoria, coliflor, xudía, coles de bruxelas e fabas)					FIDEOS				PATACA				TOMATE FRESCO				REPOLO SALTEADO							
LARANXA					MAZA				MACEDONIA DE FROITAS				KIWI				PERA							
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC					
625,43	23,8	21,87	83,35	606,89	20,09	21,89	82,38	602,67	22,99	21,75	78,74	739,64	27,12	28,24	94,25	626,11	24,13	20,71	85,8					
% VET	15%	31%	53%	% VET	13%	32%	54%	% VET	15%	32%	52%	% VET	15%	34%	51%	% VET	15%	30%	55%					
Ceo recomendado					Brocoli salteado con salmón e pataca cocida				Minestra de verdura con taquitos de tenreira				Tortilla de berexena e arroz integral salteado				Chícharos con dados de polo e quinoa				Xudias verdes con magro e arroz branco salteado			
28/10/2024					29/10/2024				30/10/2024				31/10/2024				01/11/2024							
MACARRONS CON PISTO (pasta, berexena, cabaciña, pemento vermello, pemento verde, cebola, tomate)					LENTELLAS A CASEIRA (con chourizo)				CREMA DE CABAZA				NON LECTIVO											
FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE (pescada, fariña, cebola, chícharos)					ESTUFADO DE TERNEIRA (tenreira, cebola, pemento)				TORTILLA DE PATACA (pataca, ovo)															
VERDURAS GUISADAS (cenoria, xudía, coliflor)					XARDIÑEIRA (cenoria, xudía, chícharos, coliflor, coles de bruxelas e fabas)				TOMATE FRESCO															
MAZA					MACEDONIA DE FROITAS				MANDARINA															
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC													
725,36	27,33	24,08	99,83	703,12	26,32	26,64	89,52	604,41	22,56	21,53	80,1													
% VET	15%	30%	55%	% VET	15%	34%	51%	% VET	15%	32%	53%													
Ceo recomendado					Ensalada con dados de polo				Arroz salteado con taquitos de bacallao e berexena				Lasaña de peixe e espinacas											

Alimentación Saludable Gallega garante que estos 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

Todos os días os menús inclúen pan e auga mineral sen límite.