

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL
				COPOS DE MILLO
				MANDARINA
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
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
KIWI	PERA	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	PLÁTANO	MANDARINA
	ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA	ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
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
PLATANO	MAZA	KIWI	PERA	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL
ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	
IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	IOGUR NATURAL	
COPOS DE MILLO	BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE TRIGO	
PERA	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	KIWI	PLÁTANO	
		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
27/11/2023				28/11/2023				29/11/2023				30/11/2023				01/12/2023			
																CREMA DE CABAZA E CABACIÑA			
																PAELLA DE POLO E VERDURAS			
																PLATANO			
																Kcal	Port	Lip	HC
																547,57	20,2	18	76,99
																% VET	15%	30%	56%
04/12/2023				05/12/2023				06/12/2023				07/12/2023				08/12/2023			
CREMA DE COLIFLOR E MAZA				LENTELLAS GUIADAS															
PESCADA O FORNO				TORTILLA DE PATACA				FESTIVO				NON LECTIVO				FESTIVO			
PATACAS GUIADAS				TOMATE NATURAL															
MAZA				IOGUR															
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
596,31	21,94	19,05	78,3	660,41	24,87	24,24	91,31												
% VET	15%	29%	53%	% VET	15%	33%	55%												
11/12/2023				12/12/2023				13/12/2023				14/12/2023				15/12/2023			
CALDO GALEGO				GARAVANZOS ESTUFADOS				SOPA DE VERDURAS				FABAS CON CHOURIZO				ESPIRAIS O FORNO			
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL				TORTILLA DE ATÚN				POLO O ALLO				RABAS				FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA			
				ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA				ARROZ				PATACAS O VAPOR CON PEREXIL				XUDIAS REFOGADAS			
PERA				PLATANO				MANDARINA				IOGUR				KIWI			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
736,03	26,86	27,12	112,74	705,69	26,66	27,75	96,44	564,88	21,86	22	64,17	706,91	27,16	21,44	91,17	700,5	26,35	23,39	105,23
% VET	15%	33%	61%	% VET	15%	35%	55%	% VET	15%	35%	45%	% VET	15%	27%	52%	% VET	15%	30%	60%
18/12/2023				19/12/2023				20/12/2023				21/12/2023				22/12/2023			
SOPA DE CABELLIN				FABAS ESTUFADAS				CREMA CAMPEIRA				SOPA DE ESTRELIÑAS							
PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA				LOMBO ADUBADO				TORTILLA DE PATACA				POLO ASADO							
ARROZ CON VERDURAS				PATACAS SALTEADAS				ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E MILLO				PATACA PANADEIRA							
MAZA				IOGUR				PERA				LARANXA							
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC				
582,83	21,53	18,17	76,11	709,71	25,57	23,36	92,22	639,79	16,94	23,41	83,8	690,84	27,15	23,17	83,47				
% VET	15%	28%	52%	% VET	14%	30%	52%	% VET	11%	33%	52%	% VET	16%	30%	48%				

SEN PORCO

Serunion
educa



DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				CREMA DE CABAZA E CABACIÑA PAELLA DE POLO E VERDURAS FROITA
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ PESCADA O FORNO PATACA GUISADA FROITA	POTAXE DE LENTELLAS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL IOGUR	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
CALDO VEXETAL MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA FROITA	SOPA DE VERDURAS POLO O ALLO ARROZ BRANCO FROITA	FABAS VEXETAIS RABAS PATACA O VAPOR CON PEREXIL IOGUR	ESPIRAIS O FORNO TORTILLA FRANCESA XUDIAS REFOGADAS FROITA
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
SOPA DE CABELLIN PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA ARROZ CON VERDURAS FROITA	FABAS ESTUFADAS TORTILLA FRANCESA PATACA GUISADA IOGUR	CREMA CAMPEIRA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO ASADO PATACA PANADEIRA 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



DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				CREMA DE PATACA PEITUGA DE POLO ARROZ BRANCO IOGUR
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
SOPA DE FIDEOS PESCADA O FORNO PATACA COCIDA IOGUR	MACARRONS SALTEADOS TORTILLA DE PATACA IOGUR	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
CREMA DE PATACA LOMBO ASADO MACARRONS SALTEADOS IOGUR	CODIÑOS SALTEADOS XURELO O FORNO PURÉ DE PATACA IOGUR	SOPA DO DIA POLO ASADO ARROZ BRANCO IOGUR	MACARRONS SALTEADOS PESCADA O FORNO PATACA O VAPOR CON PEREXIL IOGUR	CREMA DE PATACA XAMON ASADO ARROZ BRANCO IOGUR
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
SOPA DO DIA PESCADA O FORNO ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE ARROZ LOMBO ASADO PATACA ASADA IOGUR	CREMA DE PATACA TORTILLA DE PATACA IOGUR	SOPA DO DIA PEITUGA DE POLO PATACA ASADA IOGUR	

SEN FROITOS SECOS

Serunion
educa



DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				CREMA DE CABAZA E CABACIÑA PAELLA DE POLO E VERDURAS FROITA
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ PESCADA O FORNO PATACA GUISADA FROITA	POTAXE DE LENTELLAS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL IOGUR	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
CALDO GALEGO LOMBO EN SALSA MACARRONS SALTEADOS FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA FROITA	SOPA DE VERDURAS POLO O ALLO ARROZ BRANCO FROITA	FABAS CON CHOURIZO RABAS PATACA O VAPOR CON PEREXIL IOGUR	ESPIRAIS O FORNO FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA XUDIAS REFOGADAS FROITA
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
SOPA DE CABELLIN PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA ARROZ CON VERDURAS FROITA	FABAS ESTUFADAS LOMBO ADUBADO O FORNO PATACA GUISADA IOGUR	CREMA CAMPEIRA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO ASADO PATACA PANADEIRA 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



DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				CREMA DE CABAZA E CABACIÑA PAELLA DE PAVO CON VERDURAS FROITA
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ PESCADA O FORNO PATACA GUISADA FROITA	LENTELLAS VEXETAIS TENREIRA ASADA TOMATE NATURAL IOGUR	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
CALDO GALEGO BOLOÑESA VEXETAL MACARRONS FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS XURELO O FORNO ENSALADA FROITA	SOPA DE VERDURAS POLO O ALLO ARROZ BRANCO FROITA	FABAS CON CHOURIZO PESCADA O FORNO PATACA O VAPOR CON PEREXIL IOGUR	MACARRONS O FORNO XAMÓN ASADO EN SALSA XUDIAS REFOGADAS FROITA
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
SOPA DE PASTA PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA ARROZ CON VERDURAS FROITA	FABAS VEXETAIS LOMBO ASADO PATACA GUISADA IOGUR	CREMA CAMPERA TENREIRA ASADA ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA FROITA	SOPA DE PASTA PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA PATACA PANADEIRA 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



DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
				PEITUGA DE POLO
				ARROZ BRANCO
				FROITA
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	BROCOLI A CASEIRA			
PESCADA O FORNO	TORTILLA DE PATACA	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
PATACA GUISADA	TOMATE NATURAL			
FROITA	IOGUR			
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
CALDO VEXETAL	MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE CENORIA	MACARRONS O FORNO
LOMBO EN SALSA	TORTILLA DE ATÚN	POLO O ALLO	PESCADA O FORNO	XAMON ASADO
MACARRONS SALTEADOS	ENSALADA	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	PURÉ DE PATACA
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
SOPA DE PASTA	BROCOLI A CASEIRA	CREMA CAMPEIRA	SOPA DE PASTA	
PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA	LOMBO ASADO	TORTILLA DE PATACA	POLO ASADO	
ARROZ BRANCO	PATACA GUISADA	ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA	PATACA PANADEIRA	
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	

SEN PEIXE

Serunion
educa



DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				CREMA DE CABAZA E CABACIÑA PAELLA DE POLO E VERDURAS FROITA
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ TENREIRA ASADA EN SALS PATACA GUISADA FROITA	POTAXE DE LENTELLAS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL IOGUR	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
CALDO GALEGO MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS TORTILLA DE PATACA ENSALADA FROITA	SOPA DE VERDURAS POLO O ALLO ARROZ BRANCO FROITA	FABAS CON CHOURIZO TENREIRA ASADA PATACA O VAPOR CON PEREXIL IOGUR	ESPIRAIS O FORNO FILETE RUSO EN SALS CASTELLANA XUDIAS REFOGADAS FROITA
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
SOPA DE CABELLIN TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ FROITA	FABAS ESTUFADAS LOMBO ADUBADO O FORNO PATACA GUISADA IOGUR	CREMA CAMPEIRA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO ASADO PATACA PANADEIRA 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



DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				CREMA DE CABAZA E CABACIÑA PAELLA DE PAVO CON VERDURAS FROITA
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ PESCADA O FORNO PATACA GUISADA FROITA	LENTELLAS VEXETAIS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL IOGUR DE SOIA	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
CALDO VEXETAL BOLOÑESA VEXETAL MACARRONS SALTEADOS FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA FROITA	SOPA DE VERDURAS POLO O ALLO ARROZ BRANCO FROITA	FABAS VEXETAIS PESCADA O FORNO PATACA O VAPOR CON PEREXIL IOGUR DE SOIA	ESPIRAIS O FORNO XAMÓN ASADO EN SALSA XUDIAS REFOGADAS FROITA
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
SOPA DE CABELLIN PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA ARROZ CON VERDURAS FROITA	FABAS VEXETAIS LOMBO ASADO PATACA GUISADA IOGUR DE SOIA	CREMA CAMPERA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA PATACA PANADEIRA FROITA	

SEN SAL**Serunion
educa****DECEMBRO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				CREMA DE CABAZA E CABACIÑA PAELLA DE POLO E VERDURAS FROITA
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ PESCADA O FORNO PATACA GUISADA FROITA	LENTELLAS VEXETAIS TORTILLA DE PATATA TOMATE NATURAL IOGUR	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
CALDO VEXETAL LOMBO ASADO MACARRONS SALTEADOS FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS XURELO O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA FROITA	SOPA VEXETAL POLO ASADO ARROZ BLANCO FROITA	FABAS VEXETAIS PESCADA O FORNO PATACA O VAPOR CON PEREXIL IOGUR	ESPIRAIS SALTEADOS XAMÓN ASADO XUDIAS SALTEADAS FROITA
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
SOPA DE PASTA PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA ARROZ CON VERDURAS FROITA	FABAS VEXETAIS LOMBO ASADO PATACA GUISADA IOGUR	CREMA CAMPERA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA PATACAS ASADAS 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

CELIACO



DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				CREMA DE CABAZA E CABACIÑA PAELLA DE PAVO CON VERDURAS FROITA
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ PESCADA O FORNO PATACA GUISADA FROITA	FABAS VEXETAIS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL IOGUR	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
CALDO GALEGO LOMBO EN SALSA MACARRONS FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA FROITA	SOPA DE VERDURAS POLO O ALLO ARROZ BRANCO FROITA	FABAS CON CHOURIZO PESCADA O FORNO PATACA O VAPOR CON PEREXIL IOGUR	ESPIRAIS O FORNO XAMÓN ASADO EN SALSA XUDIAS REFOGADAS FROITA
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
SOPA DE PASTA PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA ARROZ CON VERDURAS FROITA	FABAS VEXETAIS LOMBO ASADO PATACA GUISADA IOGUR	CREMA CAMPERA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA FROITA	SOPA DE PASTA PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA PATACA PANADEIRA FROITA	

FÁCIL MASTICACIÓN

**Serunion
educa**



DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
				ROLIÑO PRIMAVERA
				ARROZ BRANCO
				IOGUR
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	POTAXE DE LENTELLAS			
PESCADA O FORNO	TORTILLA DE PATACA	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
PATACA GUISADA	-			
IOGUR	IOGUR			
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
CALDO VEXETAL	GARAVANZOS ESTUFADOS	SOPA DE VERDURAS	FABAS VEXETAIS	ESPIRAIS O FORNO
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	TORTILLA DE ATÚN	XURELO O FORNO	PESCADA O FORNO	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
		ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	XUDIAS REFOGADAS
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
SOPA DE CABELLIN	FABAS ESTUFADAS	CREMA CAMPEIRA	SOPA DE ESTRELIÑAS	
PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA	TORTILLA FRANCESA	TORTILLA DE PATACA	ROLIÑO PRIMAVERA	
ARROZ CON VERDURAS	PATACA GUISADA		ARROZ BRANCO	
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

HIPOCALÓRICA- COLESTEROLEMIA

Serunion
educa



DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				CREMA DE CABAZA E CABACIÑA PEITUGA DE POLO ARROZ BRANCO FROITA
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ PESCADA O FORNO PATACA GUISADA FROITA	POTAXE DE LENTELLAS TORTILLA FRANCESA TOMATE NATURAL IOGUR DESNATADO	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
CALDO VEXETAL LOMBO ASADO MACARRONS SALTEADOS FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS XURELO O FORNO ENSALADA FROITA	SOPA DE VERDURAS POLO ASADO ARROZ BRANCO FROITA	FABAS VEXETAIS PESCADA O FORNO PATACA O VAPOR CON PEREXIL IOGUR DESNATADO	ESPIRAIS SALTEADOS XAMON ASADO XUDIAS REFOGADAS FROITA
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
SOPA DE CABELLIN PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA ARROZ CON VERDURAS FROITA	FABAS ESTUFADAS LOMBO ASADO PATACA GUISADA IOGUR DESNATADO	CREMA CAMPEIRA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS PEITUGA DE POLO PATACA ASADA 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**



DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
				PEITUGA DE POLO
				ARROZ INTEGRAL
				FROITA
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE	LENTELLAS VEXETAIS			
PESCADA O FORNO	TORTILLA DE PATACA	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
PATACA GUISADA	TOMATE NATURAL			
FROITA	IOGUR			
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
CALDO GALEGO	GARAVANZOS ESTUFADOS	SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CHOURIZO	MACARRONS INTEGRAIS O FORNO
BOLOÑESA VEXETAL	TORTILLA DE ATÚN	POLO O ALLO	RABAS	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
MACARRONS	ENSALADA	ARROZ INTEGRAL	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	XUDIAS REFOGADAS
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
SOPA DE VERDURAS	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE VERDURAS	
PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA	LOMBO ADUBADO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	POLO ASADO	
ARROZ CON VERDURAS	PATACA GUISADA	ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA	PATACA PANADEIRA	
FROITA	IOGUR	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 LACTOSA-PROTEINA DO
LEITE**

Serunion
educa



DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				CREMA DE CABAZA E CABACIÑA PAELLA DE PAVO CON VERDURAS FROITA
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ PESCADA O FORNO PATACA GUISADA FROITA	LENTELLAS VEXETAIS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL IOGUR DE SOIA	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
CALDO GALEGO BOLOÑESA VEXETAL MACARRONS SALTEADOS FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA FROITA	SOPA DE VERDURAS POLO O ALLO ARROZ BRANCO FROITA	FABAS CON CHOURIZO PESCADA O FORNO PATACA O VAPOR CON PEREXIL IOGUR DE SOIA	ESPIRAIS O FORNO XAMÓN ASADO EN SALSA XUDIAS REFOGADAS FROITA
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
SOPA DE CABELLIN PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA ARROZ CON VERDURAS FROITA	FABAS VEXETAIS LOMBO ASADO PATACA GUISADA IOGUR DE SOIA	CREMA CAMPERA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA PATACA PANADEIRA 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



DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
				ROLIÑO PRIMAVERA
				ARROZ BRANCO
				FROITA
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	POTAXE DE LENTELLAS			
PESCADA O FORNO	TORTILLA DE PATACA	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
PATACA GUISADA	TOMATE NATURAL			
FROITA	IOGUR			
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
CALDO VEXETAL	GARAVANZOS ESTUFADOS	SOPA DE VERDURAS	FABAS VEXETAIS	ESPIRAIS O FORNO
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	TORTILLA DE ATÚN	XURELO O FORNO	RABAS	ROLIÑO PRIMAVERA
	ENSALADA	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	XUDIAS REFOGADAS
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
SOPA DE CABELLIN	FABAS ESTUFADAS	CREMA CAMPEIRA	SOPA DE ESTRELIÑAS	
PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA	TORTILLA FRANCESA	TORTILLA DE PATACA	MEDALLON DE SALMON E CABAZA	
ARROZ CON VERDURAS	PATACA GUISADA	ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA	ARROZ BRANCO	
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	