

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL
				COPOS DE MILLO
				MANDARINA
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	IOGUR NATURAL	QUEIXO FRESCO	VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL
PAN FRESCO DO DÍA	BOLACHAS TIPO MARÍA	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
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
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	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	PERA
ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
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	MANDARINA
		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
26/02/2024				27/02/2024				28/02/2024				29/02/2024				01/03/2024			
																CALDO			
																RABAS			
																ESPIRAIS SALTEADOS			
																MAZA			
																Kcal	Port	Lip	HC
																664,92	16,32	16,17	63,43
																% VET	10%	22%	38%
04/03/2024				05/03/2024				06/03/2024				07/03/2024				08/03/2024			
SOPA DE ESTRELIÑAS				MINISTRA SALTEADA CON XAMÓN				CREMA DE CABAZA				MACARRONS CON CHOURIZO				FABAS ESTUFADAS			
POLO AS FINAS HERBAS				XURELO O FORNO				ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE				LOMBO ADUBADO				BACALLAO GUISADO CON PATACAS			
PATACAS GUISADAS				CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL				ARROZ				ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE							
PERA				PLATANO				IOGUR				MAZA				KIWI			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
599,7	22,95	22,62	69,15	739,21	27,89	23,85	95,74	711,49	22,85	25,09	85,68	751,25	27,02	29,63	88,17	600,05	21,47	19,6	85,4
% VET	15%	34%	46%	% VET	15%	29%	52%	% VET	13%	32%	48%	% VET	14%	35%	47%	% VET	14%	29%	57%
11/03/2024				12/03/2024				13/03/2024				14/03/2024				15/03/2024			
CREMA DE VERDURAS				GARAVANZOS CON ESPINACAS				SOPA DE PIÑONS				PAELLA DE VERDURAS				LENTELLAS A CASEIRA			
TALLARINS CON BOLOÑESA VEXETAL				PESCADA EN SALSA VERDE				POLO O ALLO				XARDA A MARIÑEIRA				TORTILLA DE CABACIÑA			
				PATACAS GUISADAS				MINISTRA CON TOMATE				BRECOL E CENORIA (con pataca)				LEITUGA E MILLO			
MAZA				IOGUR				PERA				PLATANO				LARANXA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
706	23,49	22,799	117,39	726,75	25,51	25,63	94,57	536,82	20,37	19,21	60,72	713,33	25,84	27,02	97,83	712,97	26,32	21,05	96,24
% VET	13%	29%	67%	% VET	14%	32%	52%	% VET	15%	32%	45%	% VET	14%	34%	55%	% VET	15%	27%	54%
18/03/2024				19/03/2024				20/03/2024				21/03/2024				22/03/2024			
CALDO GALEGO				SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS				FABAS CON VERDURAS				CREMA DE CABAZA E CABACIÑA				XUDIAS VERDES CON ALLADA E PATACA			
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS				FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA				TORTILLA DE ATÚN				TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ				PESCADA A ROMANA			
				PATACAS ESTUFADAS				TOMATE NATURAL								ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA			
IOGUR				PLATANO				MAZA				MANDARINA				PERA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
680,49	24,42	25,63	72,17	680,75	22,17	19,87	82,91	775,77	30,43	29,82	88,36	770,54	24,57	26,37	106,07	591,69	22,01	19,64	53,35
% VET	14%	34%	42%	% VET	13%	26%	49%	% VET	16%	35%	46%	% VET	13%	31%	55%	% VET	15%	30%	36%

SEN FROITOS SECOS



MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				CALDO VEXETAL
				RABAS
				ESPIRAIS SALTEADOS
				FROITA
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
SOPA DE ESTRELIÑAS	MINESTRA CON XAMÓN	CREMA DE CABAZA	MACARRONS CON CHOURIZO	FABAS ESTUFADAS
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	XURELO O FORNO	ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE	LOMBO ADUBADO O FORNO	BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS
PATACA GUISADA	CODIÑOS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	SOPA DE PIÑONS	PAELLA DE VERDURAS	LENTELLAS A CASEIRA
ESTUFADO DE MACARRONS	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O ALLO	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE CABACIÑA
MACARRONS SALTEADOS	PATACA GUISADA	MINESTRA CON TOMATE	BROCOLI E CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
CALDO GALEGO	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	FABAS CON VERDURAS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS CON ALLADA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	TORTILLA DE ATÚN	TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA A ROMANA
	PATACA GUISADA	TOMATE NATURAL		ENSALADA
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA

SEN OVO**Serunion
educa****MARZO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				CALDO VEXETAL
				XARDA A MARIÑEIRA
				MACARRONS
				FROITA
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
SOPA DE PASTA	MINESTRA CON XAMÓN	CREMA DE CABAZA	MACARRONS CON CHOURIZO	FABAS VEXETAIS
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	XURELO O FORNO	ALBÓNDEGAS	LOMBO ASADO	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS
PATACA GUISADA	MACARRONS	ARROZ BRANCO	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	SOPA DE PASTA	PAELLA DE VERDURAS	LENTELLAS A CASEIRA
BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O ALLO	XARDA A MARIÑEIRA	XAMÓN ASADO EN SALSA
MACARRONS	PATACA GUISADA	MINESTRA CON TOMATE	BROCOLI CON CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
CALDO GALEGO	SOPA DE VERDURAS CON FIDEO	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS CON ALLADA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	LOMBO ASADO	XURELO O FORNO	TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA
MACARRONS	PATACA GUISADA	TOMATE NATURAL		ENSALADA
IOGUR	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 LEGUMINOSAS



MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				CALDO VEXETAL
				XARDA A MARIÑEIRA
				MACARRONS
				FROITA
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
SOPA DE PASTA	PISTO	CREMA DE CABAZA	MACARRONS CON CHOURIZO	CREMA DE CENORIA
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA EN SALSA	LOMBO ASADO	GALLO SAN PEDRO O FORNO
PATACA GUISADA	MACARRONS	ARROZ BRANCO	LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE VERDURAS	PISTO	SOPA DE PASTA	CREMA DE ESPINACAS	MACARRONS CON TOMATE
ESTUFADO DE MACARRONS	PESCADA A PRANCHA	POLO O ALLO	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE CABACIÑA
MACARRONS SALTEADOS	PATACA GUISADA	BROCOLI	BROCOLI E CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
CALDO VEXETAL	SOPA DE VERDURAS CON FIDEO	BROCOLI A CASEIRA	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	SOPA DE PASTA
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	LOMBO ASADO	TORTILLA DE ATÚN	TENREIRA ASADA EN SALSA	FILETE DE PESCADA A ROMANA
MACARRONS SALTEADOS	PATACA GUISADA	TOMATE NATURAL	ARROZ BRANCO	ENSALADA
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA

SEN PEIXE

Serunion
educa



MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				CALDO VEXETAL XAMÓN ASADO EN SALSA ESPIRAIS SALTEADOS FROITA
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
SOPA DE ESTRELIÑAS POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACA GUISADA FROITA	MINESTRA CON XAMÓN TORTILLA FRANCESA CODIÑOS SALTEADOS FROITA	CREMA DE CABAZA ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE ARROZ BRANCO IOGUR	MACARRONS CON CHOURIZO LOMBO ADUBADO O FORNO LEITUGA E TOMATE FROITA	FABAS ESTUFADAS TENREIRA ASADA EN SALSA PATACA COCIDA FROITA
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE VERDURAS TALLARINS CON BOLOÑESA VEXETAL FROITA	GARAVANZOS CON ESPINACAS PUCHERO DE TENREIRA CON PATACAS IOGUR	SOPA DE PIÑONS POLO O ALLO MINESTRA CON TOMATE FROITA	PAELLA DE VERDURAS XAMÓN ASADO EN SALSA BROCOLI CON CENORIA FROITA	LENTELLAS A CASEIRA TORTILLA DE CABACIÑA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
CALDO GALEGO TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS IOGUR	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA PATACA GUISADA FROITA	FABAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ FROITA	XUDIAS CON ALLADA TORTILLA FRANCESA ENSALADA 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



MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				CALDO VEXETAL
				XARDA A MARIÑEIRA
				ESPIRAIS SALTEADOS
				FROITA
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
SOPA DE ESTRELIÑAS	MINESTRA	CREMA DE CABAZA	MACARRONS SALTEADOS	FABAS VEXETAIS
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	XURELO O FORNO	XAMON ASADO	LOMBO ASADO	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
PATACA GUISADA	CODIÑOS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	SOPA DE PIÑONS	PAELLA DE VERDURAS	LENTELLAS A CASEIRA
BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O ALLO	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE CABACIÑA
MACARRONS SALTEADOS	PATACA GUISADA	MINESTRA CON TOMATE	BROCOLI CON CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	FROITA
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
CALDO DE REPOLO	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS CON ALLADA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	LOMBO ASADO	TORTILLA DE ATÚN	GALLO SAN PEDRO O FORNO	FILETE DE PESCADA A ROMANA
MACARRONS SALTEADOS	PATACA GUISADA	TOMATE NATURAL	ARROZ BRANCO	ENSALADA
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA

SEN SAL



MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				CALDO VEXETAL
				XARDA A MARIÑEIRA
				ESPIRAIS SALTEADOS
				FROITA
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
SOPA DE ESTRELIÑAS	MINESTRA SALTEADA	CREMA DE CABAZA	MACARRONS SALTEADOS	FABAS VEXETAIS
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA	LOMBO ASADO	GALLO SAN PEDRO O FORNO
PATACA GUIADA	CODIÑOS SALTEADOS	ARROZ BLANCO	LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	SOPA DE PIÑONS	PAELLA DE VERDURAS	LENTELLAS VEXETAIS
RAGOUT DE PORCO O VAPOR	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO ASADO	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE PATATA
MACARRONS SALTEADOS	PATACA GUIADA	MINESTRA SALTEADA	BROCOLI CON CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
CALDO DE REPOLO	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS CON ALLADA
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	LOMBO ASADO	XURELO O FORNO	TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA
MACARRONS SALTEADOS	PATACA GUIADA	TOMATE NATURAL		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA

CELIACO



MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				CALDO VEXETAL
				XARDA A MARIÑEIRA
				MACARRONS
				FROITA
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
SOPA DE LETRAS	MINESTRA CON XAMÓN	CREMA DE CABAZA	MACARRONS CON CHOURIZO	FABAS VEXETAIS
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	XURELO O FORNO	ALBÓNDEGAS	LOMBO ASADO	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS
PATACA GUISADA	MACARRONS	ARROZ BRANCO	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	SOPA DE PASTA	PAELLA DE VERDURAS	FABAS VEXETAIS
ESTUFADO DE MACARRONS	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O ALLO	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE CABACIÑA
MACARRONS	PATACA GUISADA	MINESTRA CON TOMATE	BROCOLI CON CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
CALDO GALEGO	SOPA DE VERDURAS CON FIDEO	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS CON ALLADA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	LOMBO ASADO	TORTILLA DE ATÚN	TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA
MACARRONS	PATACA GUISADA	TOMATE NATURAL		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA

FÁCIL MASTICACIÓN

Serunion
educa



MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				CALDO VEXETAL
				XARDA A MARIÑEIRA
				ESPIRAIS SALTEADOS
				IOGUR
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
SOPA DE ESTRELIÑAS	MINESTRA CON XAMÓN	CREMA DE CABAZA	MACARRONS SALTEADOS	FABAS ESTUFADAS
PESCADA O FORNO	XURELO O FORNO	ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE	TORTILLA FRANCESA	BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS
PATACA GUISADA	CODIÑOS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	SOPA DE PIÑONS	PAELLA DE VERDURAS	LENTELLAS A CASEIRA
TALLARINS CON BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA EN SALSA VERDE	TORTILLA FRANCESA	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE CABACIÑA
	PATACA GUISADA	MINESTRA CON TOMATE	BROCOLI E CENORIA	-
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
CALDO VEXETAL	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	FABAS CON VERDURAS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS CON ALLADA
MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	TORTILLA DE ATÚN	GALLO SAN PEDRO O FORNO	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA
	PATACA GUISADA	-	ARROZ BRANCO	CODIÑOS SALTEADOS
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

HIPOCALÓRICA- COLESTEROLEMIA

Serunion
educa



MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				CALDO VEXETAL
				XARDA O FORNO
				ESPIRAIS SALTEADOS
				FROITA
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
SOPA DE ESTRELIÑAS	MINESTRA CON XAMÓN	CREMA DE CABAZA	MACARRONS SALTEADOS	FABAS ESTUFADAS
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA	LOMBO ASADO	GALLO SAN PEDRO O FORNO
PATACA GUISADA	CODIÑOS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	SOPA DE PIÑONS	PAELLA DE VERDURAS	LENTELLAS A CASEIRA
RAGOUT DE PORCO O VAPOR	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO ASADO	XARDA O FORNO	TORTILLA FRANCESA
MACARRONS SALTEADOS	PATACA GUISADA	VERDURAS	BROCOLI CON CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	FROITA
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
CALDO DE REPOLO	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	FABAS CON VERDURAS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS CON ALLADA
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	LOMBO ASADO	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO
MACARRONS SALTEADOS	PATACA GUISADA	TOMATE NATURAL	ARROZ BRANCO	ENSALADA
IOGUR DESNATADO	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

LAXANTE

Serunion
educa

MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				CALDO VEXETAL
				XARDA A MARIÑEIRA
				MACARRONS
				FROITA
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
SOPA DE VERDURAS	CHÍCHAROS CON XAMON	CREMA DE CABAZA	MACARRONS INTEGRAIS CON CHOURIZO	FABAS VEXETAIS
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	XURELO O FORNO	ALBÓNDEGAS	LOMBO ADUBADO O FORNO	BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS
PATACA GUISADA	MACARRONS	ARROZ INTEGRAL	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	SOPA DE VERDURAS	ARROZ CON VERDURAS	LENTELLAS A CASEIRA
BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O ALLO	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE CABACIÑA
MACARRONS	PATACA GUISADA	BROCOLI	BROCOLI	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
CALDO GALEGO	SOPA DE VERDURAS	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS CON ALLADA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	TORTILLA DE ATÚN	TENREIRA ASADA EN SALSA	FILETE DE PESCADA A ROMANA
MACARRONS	PATACA GUISADA	TOMATE NATURAL	ARROZ INTEGRAL	ENSALADA
IOGUR	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 LACTOSA-PROTEINA DO
LEITE**

Serunion
educa



MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				CALDO VEXETAL XARDA A MARIÑEIRA ESPIRAIS SALTEADOS FROITA
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
SOPA DE ESTRELIÑAS POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACA GUISADA FROITA	MINESTRA CON XAMÓN XURELO O FORNO CODIÑOS SALTEADOS FROITA	CREMA DE CABAZA TENREIRA ASADA EN SALSA ARROZ BRANCO IOGUR DE SOIA	MACARRONS CON CHOURIZO LOMBO ASADO LEITUGA E TOMATE FROITA	FABAS VEXETAIS GUISO DE BACALLAO CON PATACAS FROITA
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE VERDURAS BOLOÑESA VEXETAL MACARRONS SALTEADOS FROITA	GARAVANZOS CON VERDURAS PESCADA EN SALSA VERDE PATACA GUISADA IOGUR DE SOIA	SOPA DE PIÑONS POLO O ALLO MINESTRA CON TOMATE FROITA	PAELLA DE VERDURAS XARDA A MARIÑEIRA BROCOLI CON CENORIA FROITA	LENTELLAS A CASEIRA TORTILLA DE CABACIÑA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
CALDO GALEGO TAQUIÑO DE POLO GUISADO MACARRONS SALTEADOS IOGUR DE SOIA	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS LOMBO ASADO PATACA GUISADA FROITA	FABAS VEXETAIS TORTILLA DE ATÚN TOMATE NATURAL FROITA	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ FROITA	XUDIAS CON ALLADA FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA ENSALADA 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



MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				CALDO VEXETAL
				RABAS
				ESPIRAIS SALTEADOS
				FROITA
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
SOPA DE ESTRELIÑAS	MINESTRA	CREMA DE CABAZA	MACARRONS SALTEADOS	FABAS ESTUFADAS
PESCADA O FORNO	XURELO O FORNO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA FRANCESA	BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS
PATACA GUISADA	CODIÑOS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	SOPA DE PIÑONS	PAELLA DE VERDURAS	LENTELLAS A CASEIRA
TALLARINS CON BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA EN SALSA VERDE	TORTILLA FRANCESA	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE CABACIÑA
	PATACA GUISADA	MINESTRA CON TOMATE	BROCOLI E CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
CALDO DE REPOLO	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	FABAS CON VERDURAS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS CON ALLADA
MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	ROLIÑO PRIMAVERA	TORTILLA DE ATÚN	GALLO SAN PEDRO O FORNO	FILETE DE PESCADA A ROMANA
	PATACA GUISADA	TOMATE NATURAL	ARROZ BRANCO	ENSALADA
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA

SEN PORCO



MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				CALDO VEXETAL
				RABAS
				ESPIRAIS SALTEADOS
				FROITA
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
SOPA DE ESTRELIÑAS	MINESTRA	CREMA DE CABAZA	MACARRONS SALTEADOS	FABAS ESTUFADAS
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	XURELO O FORNO	TORTILLA FRANCESA	PEITUGA DE POLO	BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS
PATACA GUISADA	CODIÑOS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	SOPA DE PIÑONS	PAELLA DE VERDURAS	LENTELLAS A CASEIRA
TALLARINS CON BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O ALLO	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE CABACIÑA
	PATACA GUISADA	MINESTRA CON TOMATE	BROCOLI E CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
CALDO DE REPOLO	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	FABAS CON VERDURAS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS CON ALLADA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS	ROLIÑO PRIMAVERA	TORTILLA DE ATÚN	TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA A ROMANA
	PATACA GUISADA	TOMATE NATURAL		ENSALADA
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA

SEN FRUCTOSA



MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				CREMA DE PATACA
				XARDA O FORNO
				ARROZ BRANCO
				IOGUR
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
SOPA DE ESTRELIÑAS	CODIÑOS SALTEADOS	SOPA DO DIA	MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE ESTRELIÑAS
POLO ASADO	PESCADA O FORNO	TENREIRA ASADA	LOMBO ASADO	GALLO SAN PEDRO O FORNO
ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	PATACA COCIDA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE PATACA	SOPA DE PASTA	CREMA DE PATACA	SOPA DE PIÑONS	MACARRONS SALTEADOS
RAGOUT DE PORCO O VAPOR	PESCADA A PRANCHA	POLO ASADO	XARDA O FORNO	TORTILLA DE PATACA
MACARRONS SALTEADOS	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR	
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
SOPA DE PASTA	SOPA DE ARROZ	MACARRONS SALTEADOS	CREMA DE PATACA	SOPA DE PASTA
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	LOMBO ASADO	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO
ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA	PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR