

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
08/01/2024				09/01/2024				10/01/2024				11/01/2024				12/01/2024			
LENTELLAS CON VERDURAS				BROCOL A CASEIRA				FABADA				CREMA DE CABACIÑA				ESPIRAIS A NAPOLITANA			
PUCHERO DE POLO CON PATACAS				ALBONDEGAS EN SALS DE TOMATE				SAN PEDRO O FORNO				LOMBO EN SALSA DE PIQUILLOS				RABAS			
				CODIÑOS SALTEADOS CON PEREXIL				LEITUGA E TOMATE				ARROZ				PATACA COCIDA			
MAZA				MANDARINA				LARANXA				PERA				IOGUR			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
649,54	25,64	20,72	82,17	775,55	26,88	28,47	98,92	574,44	21,83	19,66	69,62	602,81	24,77	20,1	80,68	668,07	22,79	19,31	97,53
% VET	16%	29%	51%	% VET	14%	33%	51%	% VET	15%	31%	48%	% VET	16%	30%	54%	% VET	14%	26%	58%
15/01/2024				16/01/2024				17/01/2024				18/01/2024				19/01/2024			
CREMA CAMPEIRA				GARAVANZOS CON CHOURIZO				MINESTRA SALTEADA				SOPA DE PIÑONS				LENTELLAS A CASEIRA			
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL				PESCADA EN SALSA VERDE				POLO O ALLO				XARDA A MARIÑEIRA				TORTILLA DE CABACIÑA			
				PATACAS O VAPOR CON PEREXIL				ARROZ				BROCOL E CENORIA				LEITUGA E MILLO			
PLATANO				IOGUR				PERA				MAZA				LARANXA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
665,36	25,27	21,18	125,63	652,19	24,47	23,16	102,87	694,01	27,77	25,81	71,05	637,46	25,65	23,31	69,66	712,97	26,32	21,05	96,24
% VET	15%	29%	76%	% VET	15%	32%	63%	% VET	16%	33%	41%	% VET	16%	33%	44%	% VET	15%	27%	54%
22/01/2024				23/01/2024				24/01/2024				25/01/2024				26/01/2024			
CALDO GALEGO				SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS				FABAS CON VERDURAS				CREMA DE CABAZA E CABACIÑA				XUDIAS VERDES CON ALLADA E PATACA			
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS				LOMBO ADUBADO				BACALLAO GUISADO CON PATACAS				TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ				PESCADA A ROMANA			
				PATACAS ESTUFADAS												ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA			
PERA				PLATANO				IOGUR				LARANXA				KIWI			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
670,46	25,05	23,22	76,75	588,54	23,78	23,12	62,67	600,05	23,47	19,6	85,4	697,27	24,94	26,75	101,49	591,69	22,01	19,64	53,35
% VET	15%	31%	46%	% VET	16%	35%	43%	% VET	16%	29%	57%	% VET	14%	35%	58%	% VET	15%	30%	36%
29/01/2024				30/01/2024				31/01/2024				01/02/2024				02/02/2024			
CREMA DE CABAZA				LENTELLAS GUISADAS				CREMA DE CENORIA											
REDONDO DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA				TORTILLA DE PATACA				PAELLA DE POLO CON VERDURAS											
PATACAS O VAPOR				TOMATE															
MANDARINA				MAZA				IOGUR											
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC								
598,23	23,34	19,66	70,33	675,75	25,07	21,05	88,82	598,01	22,99	19,34	79,82								
% VET	16%	30%	47%	% VET	15%	28%	53%	% VET	15%	29%	53%								

SEN CARNE

XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
LENTELLAS CON VERDURAS	BRECOL A CASEIRA	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CABACIÑA	PASTA A NAPOLITANA
PESCADA O FORNO	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	GALLO SAN PEDRO O FORNO	ROLIÑO PRIMAVERA	RABAS
PATACA COCIDA		LEITUGA E TOMATE	ARROZ BRANCO	PATACAS
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
CREMA CAMPEIRA	GARAVANZOS CON VERDURAS	MINESTRA SALTEADA	SOPA DE PIÑONS	LENTELLAS A CASEIRA
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA EN SALSA VERDE	ROLIÑO PRIMAVERA	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE CABACIÑA
	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	ARROZ BRANCO	BROCOLI E CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
CALDO VEXETAL	SOPA VEXETAL	FABAS ESTUFADAS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS CON ALLADA
XURELO O FORNO	ROLIÑO PRIMAVERA	BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS	TORTILLA FRANCESA	FILETE DE PESCADA A ROMANA
MACARRONS SALTEADOS	PATACA GUISADA		ARROZ BRANCO	ENSALADA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CABAZA	LENTELLAS GUISADAS	CREMA DE CENORIA		
REDONDO DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TORTILLA DE PATACA	GALLO SAN PEDRO O FORNO		
PATACAS O VAPOR	TOMATE NATURAL	ARROZ BRANCO		
FROITA	FROITA	IOGUR		

SEN PORCO

XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
LENTELLAS CON VERDURAS	BRECOL A CASEIRA	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CABACIÑA	PASTA A NAPOLITANA
PUCHERO DE POLO CON PATACAS	TENREIRA ASADA EN SALSA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	ROLIÑO PRIMAVERA	RABAS
	CODIÑOS SALTEADOS	LEITUGA E TOMATE	ARROZ BRANCO	PATACAS
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
CREMA CAMPEIRA	GARAVANZOS CON VERDURAS	MINESTRA SALTEADA	SOPA DE PIÑONS	LENTELLAS A CASEIRA
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O ALLO	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE CABACIÑA
	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	ARROZ BRANCO	BROCOLI E CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
CALDO VEXETAL	SOPA DE VERDURAS (con piñones)	FABAS ESTUFADAS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS CON ALLADA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS	TORTILLA FRANCESA	BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS	TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA A ROMANA
	PATACA GUISADA			ENSALADA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CABAZA	LENTELLAS GUISADAS	CREMA DE CENORIA		
REDONDO DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TORTILLA DE PATACA	PAELLA DE POLO E VERDURAS		
PATACAS O VAPOR	TOMATE NATURAL			
FROITA	FROITA	IOGUR		

SEN FRUCTOSA

XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
SOPA DE PASTA	CODIÑOS SALTEADOS	CREMA DE PATACA	SOPA DE PASTA	ESPIRAIS SALTEADOS
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XAMON ASADO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	LOMBO ASADO	PESCADA O FORNO
ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
CREMA DE PATACA	SOPA DE ARROZ	CREMA DE PATACA	SOPA DE PIÑONS	SOPA DE ARROZ
LOMBO ASADO	PESCADA A PRANCHA	POLO ASADO	XARDA O FORNO	TORTILLA FRANCESA
MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
CODIÑOS SALTEADOS	SOPA DO DIA	MACARRONS SALTEADOS	CREMA DE PATACA	SOPA DE PASTA
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	LOMBO ASADO	BACALLAO O FORNO	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO
PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	CREMA DE PATACA		
PESCADA O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PEITUGA DE POLO		
ARROZ BRANCO		ARROZ BRANCO		
IOGUR	IOGUR	IOGUR		

SEN FROITOS SECOS

XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
LENTELLAS CON VERDURAS	BRECOL A CASEIRA	FABADA	CREMA DE CABACIÑA	PASTA A NAPOLITANA
PUCHERO DE POLO CON PATACAS	ALBÓDEGAS CON SALSA DE TOMATE	GALLO SAN PEDRO O FORNO	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	RABAS
	CODIÑOS SALTEADOS	LEITUGA E TOMATE	ARROZ BRANCO	PATACAS
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
CREMA CAMPEIRA	POTAXE DE GARAVANZOS	MINESTRA SALTEADA	SOPA DE PIÑONS	LENTELLAS A CASEIRA
LOMBO EN SALSA	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O ALLO	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE CABACIÑA
MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	ARROZ BRANCO	BROCOLI E CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
CALDO GALEGO	SOPA DE VERDURAS (con piñones)	FABAS ESTUFADAS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS CON ALLADA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS	LOMBO ADUBADO O FORNO	BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS	TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA A ROMANA
	PATACA GUISADA			ENSALADA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CABAZA	LENTELLAS GUISADAS	CREMA DE CENORIA		
REDONDO DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TORTILLA DE PATACA	PAELLA DE POLO E VERDURAS		
PATACAS O VAPOR	TOMATE NATURAL			
FROITA	FROITA	IOGUR		

SEN OVO

XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
LENTELLAS VEXETAIS	BROCOLI A CASEIRA	FABADA	CREMA DE CABACIÑA	PASTA A NAPOLITANA
PUCHERO DE POLO CON PATACAS	ALBÓNDEGAS	GALLO SAN PEDRO O FORNO	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	PESCADA O FORNO
	MACARRONS	LEITUGA E TOMATE	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
CREMA CAMPERA	POTAXE DE GARAVANZOS	MINESTRA	SOPA DE PASTA	LENTELLAS A CASEIRA
BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O ALLO	XARDA A MARIÑEIRA	LOMBO ASADO
MACARRONS	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	ARROZ BRANCO	BROCOLI CON CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
CALDO GALEGO	SOPA DE VERDURAS CON FIDEO	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS CON ALLADA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	LOMBO ASADO	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS	TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA
MACARRONS	PATACA GUISADA			ENSALADA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CABAZA	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CENORIA		
PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA	TENREIRA ASADA EN SALSA	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS		
PATACA O VAPOR	TOMATE NATURAL			
FROITA	FROITA	IOGUR		

SEN LEGUMINOSAS

XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
SOPA DE PASTA	BRECOL A CASEIRA	SOPA DE PASTA	CREMA DE CABACIÑA	PASTA A NAPOLITANA
PUCHERO DE POLO CON PATACAS	XAMÓN ASADO EN SALSA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	PESCADA O FORNO
	MACARRONS	LEITUGA E TOMATE	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
CREMA CAMPEIRA	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE PIÑONS	CREMA DE CENORIA
LOMBO EN SALSA	PESCADA A PRANCHA	POLO O ALLO	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE CABACIÑA
MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	ARROZ BRANCO	BROCOLI E CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
CALDO VEXETAL	SOPA DE VERDURAS CON FIDEO	BROCOLI A CASEIRA	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	SOPA DE PASTA
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	LOMBO ASADO	BACALLAO O FORNO	TENREIRA ASADA EN SALSA	FILETE DE PESCADA A ROMANA
MACARRONS SALTEADOS	PATACA GUISADA	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	ENSALADA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CABAZA	MACARRONS CON TOMATE	CREMA DE CENORIA		
PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA	TORTILLA DE PATACA	PEITUGA DE POLO		
PATACA O VAPOR	TOMATE NATURAL	ARROZ BRANCO		
FROITA	FROITA	IOGUR		

SEN PEIXE

XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
LENTELLAS CON VERDURAS	BRECOL A CASEIRA	FABADA	CREMA DE CABACIÑA	PASTA A NAPOLITANA
PUCHERO DE POLO CON PATACAS	ALBÓDEGAS CON SALSA DE TOMATE	TORTILLA FRANCESA	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	LOMBO EN SALSA
	CODIÑOS SALTEADOS	LEITUGA E TOMATE	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
CREMA CAMPEIRA	POTAXE DE GARAVANZOS	MINESTRA SALTEADA	SOPA DE PIÑONS	LENTELLAS A CASEIRA
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	LOMBO ASADO	POLO O ALLO	TENREIRA ASADA EN SALSA	TORTILLA DE CABACIÑA
	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	ARROZ BRANCO	BROCOLI CON CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
CALDO GALEGO	SOPA DE VERDURAS (con piñones)	FABAS ESTUFADAS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS CON ALLADA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS	LOMBO ADUBADO O FORNO	TORTILLA FRANCESA	TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	FILETE RUSO
	PATACA GUISADA	PATACA COCIDA		ENSALADA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CABAZA	LENTELLAS GUISADAS	CREMA DE CENORIA		
RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS	TORTILLA DE PATACA	PAELLA DE POLO E VERDURAS		
	TOMATE NATURAL			
FROITA	FROITA	IOGUR		

SEN PROTEINA DE VACA

XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
LENTELLAS VEXETAIS	BROCOLI A CASEIRA	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CABACIÑA	ESPIRAIS NAPOLITANA
PUCHERO DE POLO CON PATACAS	XAMÓN ASADO EN SALSA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	PESCADA O FORNO
	CODIÑOS SALTEADOS	LEITUGA E TOMATE	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
CREMA CAMPERA	GARAVANZOS CON VERDURAS	MINESTRA	SOPA DE PIÑONS	LENTELLAS A CASEIRA
BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O ALLO	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE CABACIÑA
MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	ARROZ BRANCO	BROCOLI CON CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	FROITA
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
CALDO VEXETAL	SOPA DE VERDURAS CON FIDEO	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS CON ALLADA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	LOMBO ASADO	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS	TORTILLA FRANCESA	FILETE DE PESCADA A ROMANA
MACARRONS SALTEADOS	PATACA GUISADA		ARROZ BRANCO	ENSALADA
FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CABAZA	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CENORIA		
PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA	TORTILLA DE PATACA	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS		
PATACA O VAPOR	TOMATE NATURAL			
FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA		

SEN SAL

XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
LENTELLAS VEXETAIS	BROCOLI A CASEIRA	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CABACIÑA	ESPIRAIS SALTEADOS
PUCHERO DE POLO CON PATACAS	XAMÓN ASADO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	PESCADA O FORNO
	CODIÑOS SALTEADOS	LEITUGA E TOMATE	ARROZ BLANCO	PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
CREMA CAMPERA	GARAVANZOS CON VERDURAS	MINESTRA SALTEADA	SOPA DE PIÑONS	LENTELLAS VEXETAIS
LOMBO ASADO	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO ASADO	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE PATATA
MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	ARROZ BLANCO	BROCOLI CON CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
CALDO VEXETAL	SOPA VEXETAL	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS CON ALLADA
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	LOMBO ASADO	PESCADA O FORNO	TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA
MACARRONS SALTEADOS	PATACA GUISADA	PATACA COCIDA		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CABAZA	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CENORIA		
PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA	TORTILLA DE PATATA	PAELLA DE POLO E VERDURAS		
PATACA COCIDA	TOMATE NATURAL			
FROITA	FROITA	IOGUR		

CELIACO

XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
FABAS VEXETAIS	BROCOLI A CASEIRA	FABADA	CREMA DE CABACIÑA	MACARRONS A NAPOLITANA
PUCHERO DE POLO CON PATACAS	ALBÓNDEGAS	GALLO SAN PEDRO O FORNO	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	PESCADA O FORNO
	MACARRONS	LEITUGA E TOMATE	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
CREMA CAMPERA	POTAXE DE GARAVANZOS	MINESTRA	SOPA DE PASTA	GARAVANZOS CON VERDURAS
LOMBO EN SALSA	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O ALLO	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE CABACIÑA
MACARRONS	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	ARROZ BRANCO	BROCOLI CON CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
CALDO GALEGO	SOPA DE VERDURAS CON FIDEO	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS CON ALLADA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	LOMBO ASADO	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS	TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA
MACARRONS	PATACA GUISADA			ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CABAZA	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CENORIA		
PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA	TORTILLA DE PATACA	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS		
PATACA O VAPOR	TOMATE NATURAL			
FROITA	FROITA	IOGUR		

FÁCIL MASTICACIÓN

Serunion
educa



XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
LENTELLAS CON VERDURAS	BRECOL A CASEIRA	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CABACIÑA	PASTA A NAPOLITANA
FILETE RUSO	ALBÓDEGAS CON SALSA DE TOMATE	GALLO SAN PEDRO O FORNO	ROLIÑO PRIMAVERA	PESCADA O FORNO
PATACA COCIDA	CODIÑOS SALTEADOS	CENORIA	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
CREMA CAMPEIRA	GARAVANZOS CON VERDURAS	MINESTRA SALTEADA	SOPA DE PIÑONS	LENTELLAS VEXETAIS
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA EN SALSA VERDE	ROLIÑO PRIMAVERA	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE CABACIÑA
IOGUR	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	ARROZ BRANCO	BROCOLI E CENORIA	-
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
CALDO VEXETAL	SOPA DE VERDURAS (con piñones)	FABAS ESTUFADAS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS CON ALLADA
XURELO O FORNO	ROLIÑO PRIMAVERA	BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS	TORTILLA FRANCESA	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA
MACARRONS SALTEADOS	PATACA GUISADA	IOGUR	ARROZ BRANCO	MACARRONS SALTEADOS
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CABAZA	LENTELLAS GUISADAS	CREMA DE CENORIA		
REDONDO DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TORTILLA DE PATACA	GALLO SAN PEDRO O FORNO		
PATACAS O VAPOR	-	ARROZ BRANCO		
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



XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
LENTELLAS CON VERDURAS	BRECOL A CASEIRA	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CABACIÑA	ESPIRAIS SALTEADOS
PUCHERO DE POLO CON PATACAS	XAMON ASADO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	LOMBO ASADO	PESCADA O FORNO
	CODIÑOS SALTEADOS	LEITUGA E TOMATE	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
CREMA CAMPEIRA	GARAVANZOS CON VERDURAS	MINESTRA SALTEADA	SOPA DE PIÑONS	LENTELLAS A CASEIRA
LOMBO ASADO	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO ASADO	XARDA O FORNO	TORTILLA FRANCESA
MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	ARROZ BRANCO	BROCOLI CON CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	FROITA
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
CALDO VEXETAL	SOPA DE VERDURAS (con piñones)	FABAS ESTUFADAS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS CON ALLADA
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	LOMBO ASADO	BACALLAO O FORNO	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO
MACARRONS SALTEADOS	PATACA GUISADA	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	ENSALADA
FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CABAZA	LENTELLAS GUISADAS	CREMA DE CENORIA		
PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA	TORTILLA FRANCESA	PEITUGA DE POLO		
PATACA O VAPOR	TOMATE NATURAL	ARROZ BRANCO		
FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO		

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

XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
LENTELLAS VEXETAIS	BRECOL A CASEIRA	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CABACIÑA	MACARRONS INTEGRAIS A NAPOLITANA
PUCHERO DE POLO CON PATACAS	ALBÓNDEGAS	GALLO SAN PEDRO O FORNO	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	RABAS
FROITA	MACARRONS	LEITUGA E TOMATE	ARROZ INTEGRAL	PATACAS
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
CREMA DE CABACIÑA	POTAXE DE GARAVANZOS	PISTO	SOPA DE VERDURAS	LENTELLAS A CASEIRA
BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O ALLO	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE CABACIÑA
MACARRONS	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	ARROZ INTEGRAL	BROCOLI	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
CALDO GALEGO	SOPA DE VERDURAS	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS CON ALLADA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	LOMBO ADUBADO O FORNO	BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS	TENREIRA ASADA EN SALSA	FILETE DE PESCADA A ROMANA
MACARRONS	PATACA GUISADA		ARROZ INTEGRAL	ENSALADA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CABAZA	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE ESPINACAS		
REDONDO DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TORTILLA DE PATACA	PEITUGA DE POLO		
PATACAS O VAPOR	TOMATE NATURAL	ARROZ INTEGRAL		
FROITA	FROITA	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



SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

Serunion
educa



XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
LENTELLAS VEXETAIS	BROCOLI A CASEIRA	FABADA	CREMA DE CABACIÑA	ESPIRAIS NAPOLITANA
PUCHERO DE POLO CON PATACAS	XAMÓN ASADO EN SALSA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	PESCADA O FORNO
	CODIÑOS SALTEADOS	LEITUGA E TOMATE	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
CREMA CAMPERA	POTAXE DE GARAVANZOS	MINESTRA	SOPA DE PIÑONS	LENTELLAS A CASEIRA
BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O ALLO	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE CABACIÑA
MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	ARROZ BRANCO	BROCOLI CON CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	FROITA
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
CALDO GALEGO	SOPA DE VERDURAS CON FIDEO	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS CON ALLADA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO	LOMBO ASADO	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS	TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA
MACARRONS SALTEADOS	PATACA GUISADA			ENSALADA
FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CABAZA	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CENORIA		
PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA	TORTILLA DE PATACA	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS		
PATACA O VAPOR	TOMATE NATURAL			
FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA		

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
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	QUEIXO FRESCO	IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO
BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA	PAN FRESCO DO DÍA	PAN FRESCO DO DÍA	CEREALES DE ARROZ
ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	PERA	MAZA	MANDARINA	PLÁTANO
	ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA	ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA	ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA	
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	QUEIXO FRESCO	IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO
PAN FRESCO DO DÍA	BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA	BOLACHAS TIPO MARÍA	COPOS DE MILLO
MAZÁ	PLÁTANO	KIWI	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	PERA
ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
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
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL	QUEIXO FRESCO CON NOCES	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL
BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE TRIGO	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE MILLO
PLÁTANO	PERA	KIWI	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	MAZÁ
	ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA	