

LUNS 26/02/2024	MARTES 27/02/2024	MÉRCORES 28/02/2024	XOVES 29/02/2024	VENRES 01/03/2024
				MAZÁ VASO DE LEITE CEREAIS DE AVENA <i>Kcal Lip Prot HC</i> 324,64 7,80 10,72 55,23
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
MADARINA IOGUR NATURAL PAN DO DÍA <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i> V.N.: <i>Kcal Lip Prot HC</i> 328,06 9,12 18,53 51,99	ZUME DE LARANXA VASO DE LEITE GALLETAS TIPO MARIA <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i> V.N.: <i>Kcal Lip Prot HC</i> 331,49 8,18 11,38 44,09	PERA LEITE CALLADO PAN DO DIA <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i> V.N.: <i>Kcal Lip Prot HC</i> 318,83 9,25 14,18 47,57	KIWI VASO DE LEITE CON CACAO CEREAIS DE AVENA <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i> V.N.: <i>Kcal Lip Prot HC</i> 383,10 10,50 12,13 74,59	PLATANO QUEIXO FRESCO PAN DO DÍA <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i> V.N.: <i>Kcal Lip Prot HC</i> 368,80 13,55 18,72 56,67
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
MAZÁ VASO DE LEITE CON CACAO GALLETAS TIPO MARIA <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i> V.N.: <i>Kcal Lip Prot HC</i> 331,34 8,28 14,55 53,48	PLÁTANO QUEIXO FRESCO PAN DO DIA <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i> V.N.: <i>Kcal Lip Prot HC</i> 323,07 6,78 7,04 49,56	PERA VASO DE LEITE FLOCOS DE MILLO <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i> V.N.: <i>Kcal Lip Prot HC</i> 353,30 9,81 11,57 67,88	ZUME DE LARANXA IOGUR NATURAL PAN DO DÍA <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i> V.N.: <i>Kcal Lip Prot HC</i> 322,57 12,74 19,94 45,27	KIWI LEITE CALLADO GALLETAS <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i> V.N.: <i>Kcal Lip Prot HC</i> 362,64 10,94 17,30 59,58
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
MANDARINA VASO DE LEITE PAN DO DIA <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i> V.N.: <i>Kcal Lip Prot HC</i> 383,10 10,50 12,13 74,59	PLATANO IOGUR NATURAL PAN DO DÍA <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i> V.N.: <i>Kcal Lip Prot HC</i> 331,68 8,68 7,04 59,29	MAZA LEITE CALLAO CEREAIS DE AVEA <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i> V.N.: <i>Kcal Lip Prot HC</i> 326,81 10,50 15,25 55,35	KIWI VASO DE LEITE CON CACAO PAN DO DÍA <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i> V.N.: <i>Kcal Lip Prot HC</i> 371,96 11,34 19,38 61,16	ZUME DE LARANXA QUEIXO FRESCO GALLETAS TIPO MARIA <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i> V.N.: <i>Kcal Lip Prot HC</i> 395,72 11,19 14,84 71,75
25/03/2024	26/03/2024	27/03/2024	28/03/2024	29/03/2024
VACACIONS DE SEMANA SANTA	VACACIONS DE SEMANA SANTA	VACACIONS DE SEMANA SANTA	VACACIONS DE SEMANA SANTA	VACACIONS DE SEMANA SANTA

26/02/2024

27/02/2024

28/02/2024

29/02/2024

01/03/2024

PISTO DE VERDURAS CON OVO
 (berexena, cabaciña, cebola,
 pemento vermello, pemento verde,
 tomate, ovo)

ESTUFADO DE CARNE DE PORCO
PATACAS GUIADAS
LARANXA

				Kcal	Prot	Lip	HC
				667,75	24,46	22,7	86,37
				% VET	15%	31%	52%

04/03/2024

05/03/2024

06/03/2024

07/03/2024

08/03/2024

ARROZ TRES DELICIAS (arroz,
 millo, chícharos e ovo líquido)

FABAS PINTAS CON CHOURIZO
COLIFLOR A GALEGA
GARAVANZOS CON ACELGAS,
ESPINACAS E CABAZA
CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
FILETE DE PESCADA EN SALSA
DE TOMATE E ALBAHACA
TENREIRA GUISADA CON FIDEOS
TORTILLA DE CABACIÑA (pataca,
 cabaciña, ovo)

BACALLAO ESTUFADO CON
PATACAS
LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS
VERDES
MINESTRA REFOGADA (cenoria,
 xudía e chícharos)

LEITUGA E TOMATE
PERA
PLATANO
MACEDONIA DE FROITAS
IOGUR
KIWI

Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
680,54	28,03	22,75	87,31	718,26	29,03	23,34	91,41	671,36	23,08	24,09	57,31	733,38	26,98	25,83	89,45	636,12	19,35	18,9	67,56
% VET	16%	30%	51%	% VET	16%	29%	51%	% VET	14%	32%	34%	% VET	15%	32%	49%	% VET	12%	27%	42%

11/03/2024

12/03/2024

13/03/2024

14/03/2024

15/03/2024

CREMA DE CHÍCHAROS
 (chícharos, patacas)

ENSALADA TROPICAL (leituga,
 ananás, cenoria e millo)

SOPA DE VERDURAS (coliflor,
 cenoria, porro, apio, xudias,
 pemento e cebola)

GARAVANZOS CON ESPINACAS
ESPIRAIS CON VERDURAS (pasta,
 cenoria, cabaza, chícharos e porro)

LOMBO ASADO EN SALSA E
LARANXA
ATÚN GUISADO CON FIDEOS
ESTUFADO DE PAVO CON
PATACAS
TORTILLA DE BACALLAO (pataca,
 ovo e bacallao)

XARDA A GALEGA
XARDIÑEIRA (pataca, cenoria,
 coliflor, xudía, coles de bruselas
 e fabas)

TOMATE FRESCO
REPOLO SALTEADO
IOGUR
MAZA
MACEDONIA DE FROITAS
PLATANO
LARANXA

Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
666,94	24,8	21,87	76,35	612,79	20,09	20,89	82,38	630,97	23,99	20,75	57,74	758,9	27,12	28,24	92,25	624,31	24,13	20,71	86,8
% VET	15%	30%	46%	% VET	13%	31%	54%	% VET	15%	30%	37%	% VET	14%	33%	49%	% VET	15%	30%	56%

18/03/2024

19/03/2024

20/03/2024

21/03/2024

22/03/2024

LENTELLAS A CASEIRA (con
 chourizo)

CREMA DE PORROS (porro,
 pataca)

MACARRONS CON PISTO (pasta,
 berexena, cabaciña, pemento
 vermello, pemento verde, cebola,
 tomate)

FABAS ESTUFADAS (cebola, cenoria,
 pemento vermello, cabaciña)

MINESTRA DE VERDURAS (cenoria,
 xudía, chícharos, coliflor)

TORTILLA DE PATACA (pataca e
 ovo)

ESTUFADO DE TENREIRA
 (tenreira, cebola, pemento)

FILETE FILETE DE PESCADA EN
SALSA VERDE
POLO EN PEPITORIA (Polo, cebola,
 pemento, tomate)

GUIZO DE LURAS CON ARROZ
TOMATE FRESCO
XARDIÑEIRA (xudía, chícharos,
 cebola, pemento)

VERDURAS GUISADAS (cenoria,
 xudía, coliflor)

XUDIAS SALTEADAS
KIWI
MACEDONIA DE FROITAS
IOGUR
MANDARINA
PERA

Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
710,69	27,32	24,97	85,67	714,92	26,32	26,64	79,52	732	28,33	23,87	99,83	629,02	25,74	21,82	70,02	690,33	19,15	21,14	76,32
% VET	15%	32%	48%	% VET	15%	34%	44%	% VET	15%	29%	55%	% VET	16%	31%	45%	% VET	11%	28%	44%

25/03/2024

26/03/2024

27/03/2024

28/03/2024

29/03/2024

VACACIONS SEMANA SANTA
VACACIONS SEMANA SANTA
VACACIONS SEMANA SANTA
VACACIONS SEMANA SANTA
VACACIONS SEMANA SANTA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				PISTO GUISO DE CARNE CON VERDURAS FROITA
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
ARROZ TRES DELICIAS XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS FROITA	FABAS PINTAS CON CHOURIZO PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA VERDURAS FROITA	COLIFLOR A GALEGA CALDERETA DE TENREIRA MACARRONS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA LOMBO ASADO LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA DE CENORIA GUISO DE BACALLAO CON PATACAS FROITA
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE CHÍCHAROS LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA XARDIÑEIRA IOGUR	ENSALADA TROPICAL ATÚN GUISADO MACARRONS FROITA	SOPA DE VERDURAS ESTUFADO DE POLO CON PATACAS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS BACALLAO O FORNO PATACA COCIDA FROITA	PASTA CON VERDURAS XARDA A GALEGA REPOLO SALTEADO FROITA
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
LENTELLAS A CASEIRA XAMON ASADO TOMATE NATURAL FROITA	CREMA DE PORROS ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA MACEDONIA	MACARRONS CON PISTO PESCADA EN SALSA VERDE VERDURAS SALTEADAS IOGUR	FABAS ESTUFADAS POLO EN PEPITORIA XUDIAS REFOGADAS FROITA	MINISTRA GUISO DE CALAMARES CON ARROZ FROITA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				PISTO DE VEDURAS CON OVO
				GUIISO DE CARNE CON VERDURAS
				FROITA
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
SOPA DE PASTA	CREMA DE CABACIÑA	COLIFLOR A GALEGA	MACARRONS SALTEADOS	CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	CALDERETA DE TENREIRA	TORTILLA DE CABACIÑA	BACALLAO O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA	BROCOLI	MACARRONS	LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE CENORIA	PASTA CON VERDURAS
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA	ATÚN GUIADO	PEITUGA DE POLO	TORTILLA DE BACALAO	XARDA A GALEGA
ARROZ BRANCO	MACARRONS	PATACA ASADA	TOMATE NATURAL	REPOLO SALTEADO
IOGUR	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
BROCOLI A CASEIRA	CREMA DE PORROS	MACARRONS CON PISTO	SOPA DE PASTA	CREMA DE CENORIA
TORTILLA DE PATACA	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	GUIISO DE CALAMARES CON ARROZ
TOMATE NATURAL	PATACA ASADA	CENORIA BABY	ARROZ BRANCO	FROITA
FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA	FROITA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				PISTO DE VEDURAS CON OVO ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUIADAS FROITA
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
ARROZ TRES DELICIAS XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS FROITA	FABAS PINTAS (con chourizo) TORTILLA FRANCESA VERDURAS FROITA	COLIFLOR A GALEGA TENREIRA GUISADA CON FIDEOS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA DE CENORIA LOMBO EN SALSA PATACA COCIDA FROITA
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE CHÍCHAROS LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA PATACAS A XARDIÑEIRA IOGUR	ENSALADA TROPICAL TENREIRA ASADA FIDEOS FROITA	SOPA DE VERDURAS ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	ESPIRAIS CON VERDURAS PEITUGA DE POLO REPOLO SALTEADO FROITA
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
LENTELLAS A CASEIRA TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	CREMA DE PORROS ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA MACEDONIA	MACARRONS CON PISTO XAMÓN ASADO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS IOGUR	FABAS ESTUFADAS POLO EN PEPITORIA XUDIAS FROITA	MINESTRA SALTEADA TORTILLA FRANCESA ARROZ BRANCO FROITA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				PISTO DE VERDURAS
				GUIISO DE CARNE CON VERDURAS
				FROITA
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON VERDURAS	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	LOMBO EN SALSA	TORTILLA DE CABACIÑA	GUIISO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS	FIDEOS	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR DE SOIA	FROITA
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ESPIRAIS CON VERDURAS
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA	ATÚN GUIISADO	ESTUFADO DE POLO CON PATACAS	TORTILLA DE BACALAO	XARDA A GALEGA
XARDIÑEIRA	FIDEOS		TOMATE NATURAL	REPOLO SALTEADO
IOGUR DE SOIA	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE PORROS	MACARRONS CON PISTO	FABAS ESTUFADAS	MINISTRA
TORTILLA DE PATACA	XAMON ASADO	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO EN PEPITORIA	GUIISO DE CALAMARES CON ARROZ
TOMATE NATURAL	PATACA ASADA	VERDURAS SALTEADAS	XUDIAS REFOGADAS	
FROITA	MACEDONIA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				PISTO
				GUIISO DE CARNE CON VERDURAS
				FROITA
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON VERDURAS	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TENREIRA ASADA	TORTILLA DE PATATA	PESCADA O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA	MINESTRA SALTEADA	FIDEO	LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ESPIRAIS SALTEADAS CON VERDURAS
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	ESTUFADO DE POLO CON PATACAS	TORTILLA DE PATATA	XARDA A GALEGA
XARDIÑEIRA	FIDEO		TOMATE NATURAL	REPOLO SALTEADO
IOGUR	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE PORROS	MACARRONS CON PISTO	FABAS ESTUFADAS	MINESTRA SALTEADA
TORTILLA DE PATATA	ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA	PESCADA EN SALSA VERDE	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	GUIISO DE CALAMARES CON ARROZ
TOMATE NATURAL		VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	
FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA	FROITA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				PISTO DE VERDURAS
				GUIISO DE CARNE CON VERDURAS
				FROITA
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON CHOURIZO	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	CALDERETA DE TENREIRA	TORTILLA DE CABACIÑA	GUIISO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS	MACARRONS	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	MACARRONS CON VERDURAS
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA	ATÚN GUIISADO	ESTUFADO DE POLO CON PATACAS	TORTILLA DE BACALAO	XARDA A GALEGA
XARDIÑEIRA	MACARRONS		TOMATE NATURAL	REPOLO SALTEADO
IOGUR	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
POTAXE DE GARAVANZOS	CREMA DE PORROS	MACARRONS CON PISTO	FABAS ESTUFADAS	MINISTRA
TORTILLA DE PATACA	ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO EN PEPITORIA	GUIISO DE CALAMARES CON ARROZ
TOMATE NATURAL		VERDURAS SALTEADAS	XUDIAS REFOGADAS	
FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA	FROITA

Alimentación Saludable Gallega 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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				PISTO DE VEDURAS CON OVO
				PESCADA O FORNO
				PATACA COCIDA
				IOGUR
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
SOPA DE VERDURAS	FABAS PINTAS CON VERDURAS	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
TORTILLA FRANCESA	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	FILETE RUSO	TORTILLA DE CABACIÑA	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS
PURÉ DE PATACA	MINESTRA	FIDEOS	-	
IOGUR	IOGUR	MACEDONIA	IOGUR	IOGUR
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE CHÍCHAROS	MINESTRA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ESPIRAIS CON VERDURAS
GALLO SAN PEDRO O FORNO	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	ROLIÑO PRIMAVERA	TORTILLA DE BACALAO	XARDA A GALEGA
XARDIÑEIRA		PATACA ASADA	-	REPOLO SALTEADO
IOGUR	IOGUR	MACEDONIA	IOGUR	IOGUR
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE PORROS	MACARRONS CON PISTO	FABAS ESTUFADAS	MINESTRA SALTEADA
TORTILLA DE PATACA	ROLIÑO PRIMAVERA	PESCADA EN SALSA VERDE	TORTILLA FRANCESA	GALLO SAN PEDRO O FORNO
-	PATACA ASADA	VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ BRANCO
IOGUR	MACEDONIA	IOGUR	IOGUR	IOGUR

Alimentación Saludable Gallega 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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				PISTO DE VEDURAS CON OVO
				LOMBO ASADO
				PATACA COCIDA
				FROITA
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON VERDURAS	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TENREIRA ASADA	TORTILLA FRANCESA	BACALLAO O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	MINESTRA	FIDEOS	LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR DESNATADO	FROITA
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ESPIRAIS SALTEADAS CON VERDURAS
LOMBO ASADO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	TORTILLA FRANCESA	XARDA A GALEGA
XARDIÑEIRA	FIDEOS		TOMATE NATURAL	REPOLO SALTEADO
IOGUR DESNATADO	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE PORROS	MACARRONS SALTEADOS	FABAS ESTUFADAS	MINESTRA SALTEADA
TORTILLA FRANCESA	ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA	PESCADA EN SALSA VERDE	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO
TOMATE NATURAL		VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ BRANCO
FROITA	MACEDONIA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				PISTO DE VEDURAS CON OVO
				GUIISO DE CARNE CON VERDURAS
				FROITA
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
SOPA DE VERDURAS	FABAS PINTAS (con chourizo)	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE ESPINACAS
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	CALDERETA DE TENREIRA	TORTILLA DE CABACIÑA	GUIISO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	BROCOLI	MACARRONS	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	MACARRONS INTEGRAIS CON VERDURAS
LOMBO ASADO	ATÚN GUIISADO	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	TORTILLA DE BACALAO	XARDA A GALEGA
BROCOLI	MACARRONS		TOMATE NATURAL	REPOLO SALTEADO
IOGUR	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE PORROS	MACARRONS INTEGRAIS CON PISTO	FABAS ESTUFADAS	XUDIAS REFOGADAS
TORTILLA DE PATACA	ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO EN PEPITORIA	XURELO O FORNO
TOMATE NATURAL		COLIFLOR	XUDIAS	ARROZ INTEGRAL
FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA	FROITA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				PISTO DE VERDURAS
				GUIISO DE CARNE CON VERDURAS
				FROITA
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON CHOURIZO	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	CALDERETA DE TENREIRA	TORTILLA DE CABACIÑA	GUIISO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS	FIDEOS	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR DE SOIA	FROITA
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ESPIRAIS CON VERDURAS
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA	ATÚN GUIISADO	ESTUFADO DE POLO CON PATACAS	TORTILLA DE BACALAO	XARDA A GALEGA
XARDIÑEIRA	FIDEOS		TOMATE NATURAL	REPOLO SALTEADO
IOGUR DE SOIA	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE PORROS	MACARRONS CON PISTO	FABAS ESTUFADAS	MINISTRA
TORTILLA DE PATACA	ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO EN PEPITORIA	GUIISO DE CALAMARES CON ARROZ
TOMATE NATURAL		VERDURAS SALTEADAS	XUDIAS REFOGADAS	
FROITA	MACEDONIA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				PISTO DE VEDURAS CON OVO
				PESCADA O FORNO
				PATACA COCIDA
				FROITA
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON VERDURAS	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
TORTILLA FRANCESA	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	ROLIÑO PRIMAVERA	TORTILLA DE CABACIÑA	GUIISO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	MINESTRA	FIDEOS	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ESPIRAIS CON VERDURAS
GALLO SAN PEDRO O FORNO	ATÚN GUIISADO CON FIDEOS	ROLIÑO PRIMAVERA	TORTILLA DE BACALAO	XARDA A GALEGA
XARDIÑEIRA		PATACA ASADA	TOMATE NATURAL	REPOLO SALTEADO
IOGUR	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE PORROS	MACARRONS CON PISTO	FABAS ESTUFADAS	MINESTRA SALTEADA
TORTILLA DE PATACA	ROLIÑO PRIMAVERA	PESCADA EN SALSA VERDE	TORTILLA FRANCESA	GUIISO DE LURAS CON ARROZ
TOMATE NATURAL	PATACA ASADA	VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	
FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA	FROITA

Alimentación Saludable Gallega 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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				PISTO DE VEDURAS CON OVO
				PEITUGA DE POLO
				PATACA COCIDA
				FROITA
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON VERDURAS	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	TORTILLA DE CABACIÑA	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	MINESTRA		LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ESPIRAIS CON VERDURAS
PEITUGA DE POLO	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	TORTILLA DE BACALAO	XARDA A GALEGA
XARDIÑEIRA			TOMATE NATURAL	REPOLO SALTEADO
IOGUR	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE PORROS	MACARRONS CON PISTO	FABAS ESTUFADAS	MINESTRA SALTEADA
TORTILLA DE PATACA	ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO EN PEPITORIA	GUISO DE LURAS CON ARROZ
TOMATE NATURAL		VERDURAS	XUDIAS	
FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA	FROITA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				MACARRONS SALTEADOS
				LOMBO ASADO
				PATACA COCIDA
				IOGUR
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
SOPA DE PIÑONS	CREMA DE PATACA	CODIÑOS SALTEADOS	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE PATACA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA O FORNO	TENREIRA ASADA	TORTILLA FRANCESA	PESCADA O FORNO
PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	MACARRONS SALTEADOS
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
SOPA DE FIDEOS	MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE PASTA	SOPA DE ARROZ	ESPIRAIS SALTEADOS
LOMBO ASADO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	PEITUGA DE POLO	TORTILLA DE PATACA	XARDA O FORNO
ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	PATACA ASADA		PURÉ DE PATACA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
SOPA DE CABELLIN	SOPA DE ARROZ	MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE PASTA	CREMA DE PATACA
TORTILLA DE PATACA	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	GALLO SAN PEDRO O FORNO
	PATACA ASADA	PURÉ DE PATACA	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				PISTO DE VEDURAS CON OVO ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUISADAS FROITA
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
ARROZ TRES DELICIAS XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS FROITA	FABAS PINTAS (con chourizo) PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA MINESTRA FROITA	COLIFLOR A GALEGA TENREIRA GUISADA CON FIDEOS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA DE CENORIA GUISO DE BACALLAO CON PATACAS FROITA
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CREMA DE CHÍCHAROS LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA PATACAS A XARDIÑEIRA IOGUR	ENSALADA TROPICAL ATÚN GUISADO CON FIDEOS FROITA	SOPA DE VERDURAS ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE BACALAO TOMATE NATURAL FROITA	ESPIRAIS CON VERDURAS XARDA A GALEGA REPOLO SALTEADO FROITA
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
LENTELLAS A CASEIRA TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	CREMA DE PORROS ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA MACEDONIA	MACARRONS CON PISTO PESCADA EN SALSA VERDE VERDURAS IOGUR	FABAS ESTUFADAS POLO EN PEPITORIA XUDIAS FROITA	MINESTRA SALTEADA GUISO DE LURAS CON ARROZ FROITA

INFANTIL MARZO



Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

4

ACTIVIDADE

IOGA

11

ACTIVIDADE

IOGA

18

ACTIVIDADE

IOGA



5

XOGO LIBRE DIRIXIDO
POLOS/AS MONITORES

12

XOGO LIBRE DIRIXIDO
POLOS/AS MONITORES

19

XOGO LIBRE DIRIXIDO
POLOS/AS MONITORES



6

XOGOS /ACITVADES
HISTORIA DE ÁRBORES.

13

XOGOS /ACITVADES
HISTORIA DE ÁRBORES.

20

XOGOS /ACITVADES



21 DE MARZO DÍA DOS BOSQUES.
22 DE MARZO DÍA DA AUGA.

7

14



8

CONTOS QUE CONTAN

15

CONTOS QUE CONTAN

22

CONTOS QUE CONTAN





PRIMARIA MARZO



Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

4

ACTIVIDADE

IOGA



11

ACTIVIDADE

IOGA

18

ACTIVIDADE

IOGA



5

XOGO LIBRE DIRIXIDO
POLOS/AS MONITORES

12

XOGO LIBRE DIRIXIDO
POLOS/AS MONITORES

19

XOGO LIBRE DIRIXIDO
POLOS/AS MONITORES



6

XOGOS /ACITVADES
HISTORIA DE ÁRBORES.

13



XOGOS /ACITVADES
HISTORIA DE ÁRBORES.

20

XOGOS /ACITVADES



21 DE MARZO DÍA DOS BOSQUES.
22 DE MARZO DÍA DA AUGA.

7



8

CONTOS QUE CONTAN

CONTOS QUE CONTAN

15

CONTOS QUE CONTAN



22

CONTOS QUE CONTAN



21





MARZO INFANTIL



Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

4

Xogo libre dirixido polos/as monitores

11

Xogo libre dirixido polos/as monitores

18

Xogo libre dirixido polos/as monitores

5

XOGO

O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

12

XOGO

DEPORTIVOS

19

ACTIVIDADES/XOGOS
A AUGA UN TESOURO.



Xogo libre dirixido polos/as monitores

13

Xogo libre dirixido polos/as monitores

20

Xogo libre dirixido polos/as monitores

7

XOGO

O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

14

XOGOS /ACTIVIDADES

"O GUSTO É MEU"

21

ACTIVIDADES/XOGOS
A AUGA UN TESOURO

1

Xogo libre dirixido polos/as monitores

8

Xogo libre dirixido polos/as monitores

15

Xogo libre dirixido polos/as monitores

22

Xogo libre dirixido polos/as monitores





MARZO PRIMARIA



Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

4

Xogo libre dirixido polos/as monitores

11

Xogo libre dirixido polos/as monitores

18

Xogo libre dirixido polos/as monitores

5

XOGO

O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

12

XOGO

DEPORTIVOS

19

ACTIVIDADES/XOGOS
A AUGA UN TESOURO.



13

Xogo libre dirixido polos/as monitores

20

Xogo libre dirixido polos/as monitores

7

XOGO

O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

14

XOGOS /ACTIVIDADES

"O GUSTO É MEU"

21

ACTIVIDADES/XOGOS
A AUGA UN TESOURO

8

Xogo libre dirixido polos/as monitores

15

Xogo libre dirixido polos/as monitores

22

Xogo libre dirixido polos/as monitores

