

MENÚ ESCOLAR

NOVEMBRO

02/11/2020				03/11/2020				04/11/2020				05/11/2020				06/11/2020			
CREMA DE VERDURAS (cebola, pemento, porro, cenoria, xudía, pataca)				SOPA FLORENTINA CON FIDEOS (espinacas, cenoria, pemento, xudías, cebola pasta)				CHÍCHAROS CON XAMÓN				ESPAGUETES CON CHAMPIÑÓNS				FABAS PINTAS (con chourizo)			
POLO AO CHILINDRÓN				MARMITAKO DE ATÚN				TORTILLA DE ESPINACAS				ABADEXO Á MARIÑEIRA				GOULASH DE PAVO (pavo, cebola, pemento)			
PATACA PANDEIRA				VERDURAS (pemento, cebola, chícharo, cenoria, pataca)				ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPÁRRAGOS				COLIFLOR				XUDÍAS			
KIWI				MACEDONIA DE FROITAS				PERA				IOGUR				LARANXA			
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
651,96	23,92	23,35	82,69	695,54	24,61	23,72	90,76	516,96	17,93	17,64	66,18	765,8	29,15	25,68	109,2	845,72	31,66	29,08	96,16
% VET	15%	32%	51%	% VET	14%	31%	52%	% VET	14%	31%	51%	% VET	15%	30%	57%	% VET	15%	31%	45%
09/11/2020				10/11/2020				11/11/2020				12/11/2020				13/11/2020			
CREMA DE CHÍCHAROS (chícharos, patacas)				ENSALADA TROPICAL (leituga, ananás, cenoria, millo, olivas e espárragos)				SOPA DE VERDURAS (coliflor, cenoria, porro, xudías, cebola)				GARAVANZOS CON ESPINACAS				ESPIRAIS CON VERDURAS (pasta, cenoria, cabaciña, porro)			
LOMBO ASADO				ATÚN GUISADO				ESTUFADO DE PAVO				TORTILLA DE CABACIÑA				PESCADA Ó FORNO			
XARDINEIRA (pataca, cenoria, chícharos, pemento,)				FIDEOS				PATACA				TOMATE FRESCO				REPOLO SALTEADO			
IOGUR				MACEDONIA DE FROITAS				MAZÁ				LARANXA				PLÁTANO			
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
680,77	24,44	20,79	78,48	742,93	24,73	23,86	102,9	706,49	28,64	23,46	104,9	825,44	31,67	31,81	93,12	657,39	26,82	21,68	92,54
% VET	14%	27%	46%	% VET	13%	29%	55%	% VET	16%	30%	59%	% VET	15%	35%	45%	% VET	16%	30%	56%
16/11/2020				17/11/2020				18/11/2020				19/11/2020				20/11/2020			
LENTELLAS CON CHOURIZO				ARROZ MILANESA (arroz, xamón cocido, chícharos, pemento, cenoria)				MACARRÓNS CON PISTO (pasta, berenxena, cabaciña, pemento vermello, cebola, tomate)				FABAS CON CHOURIZO				MINESTRA DE VERDURAS (cenoria, xudía, chícharos, coliflor, coles de Bruxelas e fabas)			
TORTILLA DE PATACA				ESTUFADO DE TENREIRA (tenreira, cebola, pemento)				FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE (pescada, fariña, cebola, chícharos)				POLO EN PEPITORIA (polo, cebola, pemento, tomate)				GUISO DE MARUCA			
TOMATE FRESCO				XARDINEIRA (cenoria, xudía, chícharos)				VERDURAS SALTEADAS (cenoria, xudía, coliflor)				XUDIAS SALTEADAS				PATACAS			
MACEDONIA DE FROITAS				IOGUR				KIWI				PERA				LARANXA			
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
691,89	24,17	22,7	90,59	883,06	32,35	30,43	114,37	696,62	25,16	20,54	98,16	641,12	24,06	22,02	72,34	581,02	20,15	17,37	81,53
% VET	14%	30%	52%	% VET	15%	31%	52%	% VET	14%	27%	56%	% VET	15%	31%	45%	% VET	14%	27%	56%
23/11/2020				24/11/2020				25/11/2020				26/11/2020				27/11/2020			
ARROZ CON VERDURAS (arroz, cenoria, chícharos, xudías, coliflor)				MINESTRA CON OVO (coliflor, xudía, chícharos, cenoria, coles de bruselas, fabas e ovo)				GARAVANZOS CON ACELGAS				CREMA DE CABAZA (cabaza, pataca)				ESPIRAIS GRATINADOS			
POLO ASADO				FILETE DE PESCADA GRATINADO (pescada, leite, manteiga e fariña)				COELLO GUISADO				GUISO DE CARNE (porco)				SALMÓN EN SALSA			
PISTO (berenxena, tomate, cebola, pemento vermello e cabaciña, salsa de tomate)				PATACAS COCIDAS				VERDURAS SALTEADAS (pemento, cebola, cenoria, xudía, coliflor, patacas)				CHÍCHAROS (chícharo, cebola, pemento, pataca)				BRÓCOLI			
IOGUR				MAZÁ				LARANXA				PLÁTANO				MACEDONIA DE FROITAS			
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
927,81	32,83	29,83	133,73	531,27	20,59	18,33	70,64	861,69	33,1	27,92	112,19	692,06	26,13	22,71	84,42	827,69	30,18	27,94	114,25
% VET	14%	29%	58%	% VET	16%	31%	53%	% VET	15%	29%	52%	% VET	15%	30%	49%	% VET	15%	30%	55%
30/11/2020				01/12/2020				02/12/2020				03/12/2020				04/12/2020			
CREMA DE VERDURAS (cebola, pemento, porro, cenoria, xudía, pataca)																			
POLO AO CHILINDRÓN																			
PATACA PANDEIRA																			
KIWI																			
Kcal	Prot	Lip	HC																
651,96	23,92	23,35	82,69																
% VET	15%	32%	51%																