CONCELLO DE SANTIAGO
Departamento de Educación

MENÚ ESCOLAR

NOVEMBRO

Coa colaboración de:
XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
	CREMA DE CHÍCHAROS (chícharos, patacas)	CALDO VEXETAL (repolo, cenoria, porro, cebola)	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ESPAGUETES CON TOMATE
FESTIVO	ALBÓNDIGAS CON TOMATE	ESTUFADO DE PAVO	TORTILLA DE CABACIÑA	PESCADA Ó FORNO
	XARDIÑEIRA (pataca, cenoria, chícharos, pemento)	PATACA	TOMATE FRESCO	BRÓCOLI
	MACEDONIA DE FROITAS	MAZÁ	LARANXA	PLÁTANO
	Kcal 697,79	Kcal 586,34	Kcal 600,45	Kcal 665,1
	Prot 24,3	Prot 20,82	Prot 20,04	Prot 25,9
	Lip 25,5	Lip 16,26	Lip 23,33	Lip 20,86
	HC 88,88	HC 34,91	HC 67,67	HC 98,84
	% VET 14% 33% 51%	% VET 14% 25% 24%	% VET 13% 35% 45%	% VET 16% 28% 59%

08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
LENTELLAS CON CHOURIZO	SOPA DE ESTRELIÑAS	CREMA DE VERDURAS (cabaza e cabaciña)	FABAS ESTUFADAS (cebola, cenoria, pemento roxo, cabaciña)	REPOLO CON ALLADA (e ovo)
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)	ATUN GUISADO
TOMATE FRESCO	XARDINEIRA (cenoria, xudia, chícharos)	PASTA SALTEADA CON ALLO E PEREXIL	XUDIAS SALTEADAS	FIDEOS
KIWI	IOGUR	MACEDONIA DE FROITAS	PERA	LARANXA
Kcal 621,4	Kcal 661,33	Kcal 655,65	Kcal 558,15	Kcal 672,89
Prot 23,06	Prot 22,04	Prot 17,25	Prot 20,58	Prot 24,73
Lip 22,64	Lip 24,69	Lip 20,98	Lip 21,4	Lip 22,8
HC 66,6	HC 88,85	HC 53,28	HC 55,6	HC 92,03
% VET 15% 33% 43%	% VET 13% 34% 54%	% VET 11% 29% 33%	% VET 15% 35% 40%	% VET 15% 30% 55%

15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021
ARROZ CON VERDURAS (arroz, cenoria, chícharos, xudias, coliflor)	GARAVANZOS CON ACELGAS	MENESTRA CON ALLADA	CREMA DE CABAZA (cabaza, pataca)	ESPIRAIS GRATINADOS
POLO ASADO PATACA ASADA	FILETE DE PESCADA A GALEGA	TENREIRA ASADA	TORTILLA DE BACALLAO	GUISO DE CARNE (porco)
IOGUR	PATACAS COCIDAS	VERDURAS SALTEADAS (pemento, cebola, cenoria, xudia, coliflor,patacas)	ENSALADA DE LEITUGA, CENOURA RELADA E ACEITUNAS	CHÍCHAROS (chícharo, cebola, pemento, pataca)
día mundial de la diabetes	MAZÁ	LARANXA	MACEDONIA DE FROITAS	PLÁTANO
Kcal 666,03	Kcal 613,75	Kcal 625,37	Kcal 750,68	Kcal 732,08
Port 24,79	Port 21,38	Port 20,54	Prot 23,11	Prot 17,67
Lip 24,54	Lip 19,1	Lip 19,19	Lip 27,19	Lip 28,25
HC 90,51	HC 76,81	HC 82,87	HC 96,4	HC 88,63
% VET 15% 33% 54%	% VET 14% 28% 50%	% VET 13% 28% 53%	% VET 12% 33% 51%	% VET 10% 35% 48%

22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
SOPA FLORENTINA CON FIDEOS (espinacas, cenoria, pemento, xudias, cebola pasta)	CHÍCHAROS CON XAMÓN	CREMA DE VERDURAS (cebola, pemento, porro, cenoria, xudia, pataca)	ESPIRAIS CON VERDURAS (pasta, cenoria, cabaciña, porro)	FABAS PINTAS (con chourizo)
GUISO DE CARNE (porco)	TORTILLA DE ATÚN	POLO AO CHILINDRÓN	FILETE DE PESCADA Á MARIÑEIRA	GOULASH DE PAVO (pavo, cebola, pemento)
VERDURAS (pemento, cebola, cenoria, pataca)	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENOURA RELADA	PATACA PANADEIRA	CENOURA E CHÍCHAROS	XUDÍAS
KIWI	MACEDONIA DE FROITAS	PERA	IOGUR	LARANXA
Kcal 535,63	Kcal 694,44	Kcal 605,3	Kcal 690,51	Kcal 721,91
Prot 17,26	Prot 20,55	Prot 19,63	Prot 23,97	Prot 27,3
Lip 20,26	Lip 23,64	Lip 22,96	Lip 26,25	Lip 27,88
HC 55,55	HC 83,63	HC 80,26	HC 97,06	HC 90,28
% VET 13% 34% 41%	% VET 12% 31% 48%	% VET 13% 34% 53%	% VET 14% 34% 56%	% VET 15% 35% 50%

29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
ENSALADA TROPICAL (leituga, ananás, cenoria, millo, olivas e espárragos)	CREMA DE CHÍCHAROS (chícharos, patacas)			
CALAMARES ENCEBOLLADOS	ALBÓNDIGAS CON TOMATE			
ARROZ	XARDIÑEIRA (pataca, cenoria, chícharos, pemento)			
IOGUR	MACEDONIA DE FROITAS			
Kcal 566,29	Kcal 697,79			
Prot 20,95	Prot 24,3			
Lip 19,69	Lip 25,5			
HC 74,04	HC 88,88			
% VET 15% 31% 52%	% VET 14% 33% 51%			

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.
Si desexa consultar o menú online visite www.serunion-educa.com

Tódolos días os menús incluirán pan e auga mineral sen limite.

Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 35.322.598 - A