

100%
saludable
sernuga

Patricia Beiro-Saiz Román
Dietista-Nutricionista
Cof. 6A0001

FEBREIRO 2023 MENÚ BASAL
-F.O.↑A.N.P.A.S.-

Federación Olívica de Asociaciones
de Nais e País de Alumnado de Vigo e Comarca

Revisado: María Rodríguez Estévez
Técnica en Dietética y Nutrición
Departamento de Calificación
DNI: 76.896.936-O



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN NUTRICIONAL
		1 Sopa xardiñeira Albóndigas con arroz 6 logur 7	2 Lentillas c/ chourizo Pescada á romana c/ensalada 1-3-4 Froita	3 Caldo galego Tortilla de patacas c/ tomate 3 logur 7	Energía 810,3 Kcal Proteínas: 27,3 g HC: 99,7 g Lípidos: 29,8 g
		Nidos de pasta c/ espinacas, puerro, tomate e langostinos	Bol de brotes, tomate, aguacate, quinoa, tofu e piña	Berenxena rechea de polo e cuscús	
6 Codiños en salsa 1 Lomo de martiño c/ tomate 4 logur 7	7 Menestra salteada Lomo asado con puré de pataca Froita	8 Crema de cenoura Polo ó forno con arroz logur 7	9 Fabas estufadas Bacallau ao forno c/ensalada Froita	10 Sopa de piñóns 1 Guiso de tenreira con fideos 1 Froita	Energía 799,5 Kcal Proteínas: 28 g HC: 99,1 g Lípidos: 28,3 g
Peituga de polo rechea de tomate e mozzarella ó forno	Tortilla de bacallau, pemento verde e cebola/ pan c/ aove	Ensalada de pasta c/ brotes, tomate, millo e atún/Pan c/ aove	Quiche de porros, cherrys e queixo	Espirales de cabaciña salteadas c/ puerro, cherrys e langostinos	
13 Xudías con ovo 3 Macarróns boloñesa 1 logur 7	14 Lentillas c/ chourizo Pescada en salsa verde c/ patacas 4 Froita	15 Crema de verduras Xamón asado con arroz Froita	16 Verduriñas con garavanzos Fideuá de rape 1-4 logur 7	17 Menú especial de Entroido	Energía 800,2 Kcal Proteínas: 23,2 g HC: 106,1 g Lípidos: 29 g
Fajita de pavo c/ guacamole	Ensalada de tomate c/ sardinillas/Pan c/ aove	Pisto de cabaciña e tomate c/ ovo escalfado e arroz	Polo asado c/ cabeza e boniato	Pizza de champiñóns, cebola e atún	
20 CARNAVAL	21 CARNAVAL	22 CARNAVAL	23 Caldo de Gloria Guiso de polo c/ macarróns 1 logur ecolóxico 7	24 Garavanzos estofados Lomo de martiño c/ensalada 4 Froita	Energía 795,8 Kcal Proteínas: 28,5g HC: 103,1g Lípidos: 30,9g
			Ensalada de pementos do piquillo c/ atún e aceitunas/Pan c/ aove	Lomo prancha c/ arroz e mazá asada	
27 Lentillas vexetais Tortilla c/ tomate 3 logur 7	28 Crema de cabaciña Pescada á romana c/ensalada 1-3-4 Froita				Energía 749,8 Kcal Proteínas: 28,4 g HC: 96,5 g Lípidos: 29,9 g
Fajita de polo c/ pementos e cebola	Wok de pementos, cenorias, tiras de pavo e arroz				



Leyenda: 1 gluten, 2 crustáceos, 3 huevos, 4 pescado, 5 cacahuetes, 6 soja, 7 lácteos, 8 frutos con cáscara, 9 apio, 10 mostaza, 11 sésamo, 12 moluscos, 13 verduras, 14 sabores