



MENÚ ESCOLAR

DECEMBRO 2023

LUNS

27/11/2023

MARTES

28/11/2023

MÉRCORES

29/11/2023

XOVES

30/11/2023

VENRES

01/12/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE CENORIA

Energía (Kcal) 591,50

GUIISO DE PORCO CON PATACAS

Prot. (g) 21,70

Lip. (g) 18,80

FROITA

HdeC (g) 64,28

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita



Lasaña de atún e espinacas



Lácteo

Recomendacións

04/12/2023

CREMA DE CABACIÑA
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita
Verduras con magro salteado e patacas

Lácteo

05/12/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA
IOGUR

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Xudias verdes con dados de tenreira

Froita

06/12/2023

FESTIVO

13/12/2023

CREMA CAMPEIRA
FIDEUA DE POLO

FROITA

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Froita

07/12/2023

NON LECTIVO

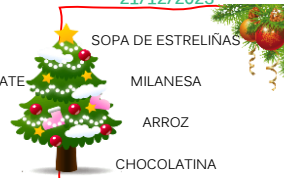
14/12/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA
IOGUR

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña
Lácteo

21/12/2023



SOPA DE ESTRELIÑAS

MILANESA

ARROZ

CHOCOLATINA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Pescada con salteado de brocoli e champiñons
Lácteo

08/12/2023

FESTIVO

15/12/2023

TALLARINS CON TOMATE
RABAS
BROCOL E CENORIA
FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Verduras guisadas con dados de lombo
Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 675,12

Prot. (g) 24,44

Lip. (g) 21,60

HdeC (g) 102,96



Recomendacións

11/12/2023

SOPA DE CABELLIN
PESCADA EN SALSA DE TOMATE CON ALBAHACA
ARROZ CON VERDURAS
IOGUR

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural

Minestra de verduras con taquiños de lombo
Froita

12/12/2023

FABAS ESTUFADAS
LOMBO ADUBADO
PATATA PANADEIRA
FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate
Lácteo

13/12/2023

CREMA CAMPEIRA
FIDEUA DE POLO

FROITA

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Froita

14/12/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA
IOGUR

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña
Lácteo

15/12/2023

TALLARINS CON TOMATE
RABAS
BROCOL E CENORIA
FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Verduras guisadas con dados de lombo
Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 658,66

Prot. (g) 25,59

Lip. (g) 23,61

HdeC (g) 88,92



Recomendacións

18/12/2023

CREMA DE CABAZA
POLO AS FINAS HERBAS
PATACAS
FROITA

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

Tortilla francesa con ensalada variada
Lácteo

19/12/2023

LENTELLAS VEXETAIS
PESCADA DO FORNO
CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL
IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Peituga de pavo a plancha con ensalada de tomate
Lácteo

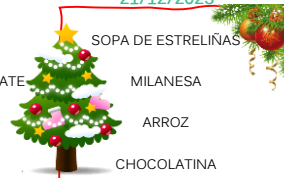
20/12/2023

CALDO GALEGO
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
XARDIÑEIRA
FROITA

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena
Froita

21/12/2023



SOPA DE ESTRELIÑAS

MILANESA

ARROZ

CHOCOLATINA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Pescada con salteado de brocoli e champiñons
Lácteo

22/12/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 678,60

Prot. (g) 24,00

Lip. (g) 23,00

HdeC (g) 98,08



Recomendacións

VALOR