











# MENÚ ESCOLAR

## XANEIRO 2024

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024	Energía (Kcal) 672,39
	CREMA CAMPEIRA MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	GARAVANZOS CON CHOURIZO PESCADA EN SALSA VERDE PATACAS O VAPOR CON PEREXIL	MINESTRA SALTEADA POLO O ALLO ARROZ IOGUR	SOPA DE PIÑONS XARDA A MARIÑEIA BRECOL E CENORIA FROITA	LENTELLAS A CASEIRA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E MILLO IOGUR	Prot. (g) 25,89 Lip. (g) 22,90 HdeC (g) 93,08
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	
	Tortilla de francesa con patatas e verduras	Verduras con magro salteado e patacas	Coliflor salteada con bacallao e pataca	Lasaña de peixe e espinacas	Peixe o forno con arroz integral	 Recomendacións
Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita		
Semana 2	15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL ENERXÍA (Kcal) 629,60
	CALDO GALEGO TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS LOMBO ADUBADO PATACAS ESTUFADAS	FABAS CON VERDURAS BACALLAO GUISADO CON PATACAS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	XUDIAS VERDES CON ALLADA E PATACA PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA FROITA	Prot. (g) 23,85 Lip. (g) 22,46 HdeC (g) 75,93
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	
	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	Minestra de verduras con taquiños de lombo	Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña	Verduras guisadas con dados de lombo	 Recomendacións
Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo		
Semana 3	22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL ENERXÍA (Kcal) 630,64
	CREMA DE CABAZA REDONDO DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA PATACAS O VAPOR IOGUR	LENTELLAS GUISADAS TORTILLA DE PATACA TOMATE FROITA	CREMA DE CENORIA PAELLA DE POLO CON VERDURAS IOGUR	GARAVANZOS CON ESPINACAS ATÚN GUISADO CON FIDEOS FROITA	SOPA DE VERDURAS GUIISO DE PORCO CON PATACAS FROITA	Prot. (g) 23,94 Lip. (g) 20,53 HdeC (g) 82,64
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita natural	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	
	Tortilla francesa con ensalada variada	Fideos con lomo e verduras	Salmón a plancha con salteado de verduras e patacas	Minestra de verduras con taquiños de tenreira	Ensalada de atún e pataca cocida	 Recomendacións
Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo		
Semana 4	29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL ENERXÍA (Kcal) 652,91
	LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO POLO ASADO MINESTRA SALTEADA FROITA	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ PESCADA EN SALSA DE PORROS CODIÑOS SALTEADOS FROITA	SOPA DE FIDEOS LOMBO ASADO PATACAS GUISADAS IOGUR			Prot. (g) 23,55 Lip. (g) 23,54 HdeC (g) 89,10
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita			
	Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña	Xudias verdes con dados de tenreira	Brocoli salteado con salmón e pataca			 Recomendacións
Lácteo	Lácteo	Froita			VALOR	