



# MENÚ ESCOLAR

## FEBREIRO 2024

	LUNS 29/01/2024	MARTES 30/01/2024	MÉRCORES 31/01/2024	XOVES 01/02/2024	VENRES 02/02/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1				CREMA CAMPEIRA	XUDIAS VERDES CON ALLADA	Energía (Kcal) 652,19
				XURELO EN SALSA DE LIMON ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS, CENORIAS E ARROZ	Prot. (g) 25,39
				FROITA	FROITA	Líp. (g) 20,47
				Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	HdeC (g) 63,39
				Verduras guisadas con dados de lombo	Ensalada de polo	Recomendacións
				Lácteo	Lácteo	
Semana 2	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	TALLARINS CON VERDURAS XARDA CON ALLO E PEREXIL ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA IOGUR	CREMA DE COLIFLOR E MAZA GUISO DE PORCO CON PATACAS FROITA	LENTELLAS VEXETAIS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE FROITA	CREMA DE CENORIA PUCHERO DE POLO IOGUR	SOPA DE COCIDO COCIDO FLORES DE ENTROIDO	Energía (Kcal) 688,21 Prot. (g) 26,10 Líp. (g) 23,83 HdeC (g) 82,36
	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	Recomendacións
	Tortilla de francesa con patatas e verduras	Lasaña de peixe e espinacas	Brocoli salteado con bacallao e pataca	Peixe o forno con arroz integral	Verduras con magro salteado e patacas	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Froita	
Semana 3	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	CREMA DE CABACIÑA MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL FROITA	CALDO GALEGO XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO ARROZ FROITA	Energía (Kcal) 669,50 Prot. (g) 27,15 Líp. (g) 24,28 HdeC (g) 98,59
			Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita		Recomendacións
			Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate		
			Lácteo	Lácteo		
Semana 4	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	SOPA DE CABELLIN PESCADA EN SALSA CEDEIRESA XARDIÑEIRA IOGUR	FABAS ESTUFADAS LOMBO ADUBADO PATACAS ASADAS FROITA	CREMA CAMPEIRA FIDEUA DE POLO FROITA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE PATACA TOMATE IOGUR	CALDO VEXETAL RABAS ESPIRAIS SALTEADOS FROITA	Energía (Kcal) 636,64 Prot. (g) 23,16 Líp. (g) 22,50 HdeC (g) 85,13
	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	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	Recomendacións
	Minestra de verduras con taquiños de tenreira	Tortilla francesa con ensalada variada	Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena	Fideos con lomo e verduras	Escalope de pavo con xardiñeira e pataca	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 5	26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE CABAZA POLO AS FINAS HERBAS PATACAS GUISADAS FROITA	MINESTRA SALTEADA CON XAMÓN PESCADA A ROMANA CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL IOGUR	SOPA DE VERDURAS ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE ARROZ FROITA	MACARRONS CON CHOURIZO LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO IOGUR		Energía (Kcal) 678,87 Prot. (g) 23,20 Líp. (g) 23,28 HdeC (g) 90,87
	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 cocido. Froita		Recomendacións
	Ensalada de atún e pataca cocida	Xudias verdes con dados de tenreira	Brocoli salteado con salmón e pataca	Bacallo a prancha con salteado de cabaciña, berenxena e cenoria		
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita		