

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				MAZÁ
				VASO DE LEITE
				CEREAIS DE AVENA
				Aceite de oliva V. E. e mermelada
				KcalLipProtHC324,647,8010,7255,23
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
PLATANO	MAZA			
VASO DE LEITE CON CACAO	QUEIXO FRESCO	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
GALLETAS TIPO MARIA	PAN DO DIA			
	Aceite de oliva V. E. e mermelada			
V.N.:				
KcalLipProtHC331,348,2814,5553,48	KcalLipProtHC323,076,787,0449,56			
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
MANDARINA	MAZA	KIWI	ZUME DE LARANXA	PLATANO
VASO DE LEITE	LEITE CALLAO	IOGUR NATURAL	QUEIXO FRESCO	VASO DE LEITE CON CACAO
PAN DO DIA	CEREAIS DE AVEA	PAN DO DÍA	GALLETAS TIPO MARIA	PAN DO DÍA
Aceite de oliva V. E. e mermelada		Aceite de oliva V. E. e mermelada		Aceite de oliva V. E. e mermelada
V.N.:				
KcalLipProtHC383,1010,5012,1374,59	KcalLipProtHC326,8110,5015,2555,35	KcalLipProtHC331,688,687,0459,29	KcalLipProtHC395,7211,1914,8471,75	KcalLipProtHC371,9611,3419,3861,16
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
PERA	ZUME DE LARANXA	PLATANO	KIWI	
LEITE CALLADO	IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO	QUEIXO FRESCO CON FROITOS SECOS	Boas Festas
PAN DO DÍA	GALLETAS	FLOCOS DE TRIGO	PAN DO DÍA	
Aceite de oliva V. E. e mermelada			Aceite de oliva V. E. e mermelada	
V.N.:				
KcalLipProtHC326,808,8914,1852,35	KcalLipProtHC325,218,9910,1655,49	KcalLipProtHC406,1111,5511,5778,91	KcalLipProtHC384,2114,2230,2245,88	

27/11/2023

28/11/2023

29/11/2023

30/11/2023

01/12/2023

FABAS PINTAS CON VERDURAS
GOULASH DE PAVO (pavo, cebola, pemento)

XUDIAS GUIADAS
IOGUR

					Kcal	Prot	Lip	HC
					703	28,81	28,35	85,11
					% VET	16%	36%	48%
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023				

PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS
CREMA CAMPEIRA (cabaza, cabaciña e cenoria)

SEMANA 4
FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA
BOLOÑESA VEXETAL
FESTIVO
NO LECTIVO
FESTIVO
BROCOLI CON CENORIA
MACARRONS
MAZA
IOGUR

Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC			
662,43	22,4	21,52	77,03	757,09	29,43	23,35	111,64			
% VET	14%	29%	47%	% VET	16%	28%	59%			
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023						

ARROZ TRES DELICIAS (arroz, millo, chícharos e ovo líquido)

FABAS PINTAS CON CHOURIZO
COLIFLOR A GALEGA
GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA
CREMA DE CENORIA
SEMANA 5
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
FILETE DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA
TENREIRA GUIADA CON FIDEOS
TORTILLA DE CABACIÑA (patata, cabaciña, ovo)

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS
LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS VERDES
MINESTRA REFOGADA (cenoria, xudía e chícharos)

LEITUGA E TOMATE
PERA
PLATANO
MACEDONIA DE FROITAS
IOGUR
KIWI

Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
680,54	28,03	22,75	87,31	718,26	29,03	23,34	91,41	671,36	23,08	24,09	57,31	733,38	26,98	25,83	85,45	636,12	19,35	18,9	67,55
% VET	16%	30%	51%	% VET	16%	29%	51%	% VET	14%	32%	34%	% VET	15%	32%	49%	% VET	12%	27%	42%
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023															

CREMA DE CHÍCHAROS (chícharos, patatas)

ENSALADA TROPICAL (leituga, ananás, cenoria e millo)

SOPA DE VERDURAS (coliflor, cenoria, porro, apio, xudías, pemento e cebola)

CREMA DE CABAZA
SEMANA 6
LOMBO ASADO EN SALSA E LARANXA
ATÚN GUIADO CON FIDEOS
ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS
LASAÑA BOLOÑESA
XARDIÑEIRA (patata, cenoria, coliflor, xudía, coles de bruxelas e fabas)

IOGUR
MAZA
MACEDONIA DE FROITAS

Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
666,94	24,8	21,87	76,35	612,79	20,09	20,89	82,38	630,97	23,99	20,75	57,74	690,84	27,15	23,17	83,47				
% VET	15%	30%	46%	% VET	13%	31%	54%	% VET	15%	30%	37%	% VET	16%	30%	48%				

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.

 Revisado: Inés Barciela Cabañero
 Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
 Departamento de Calidad de Alimentación Saludable
 Gallega
 DNI.: 53172340 C

Tódolos días os menús incluírán pan e auga mineral sen límite.

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				FABAS PINTAS CON VERDURAS
				GOULASH DE POLO CON XUDIAS
				IOGUR
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA			
FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	CALDERETA DE TENREIRA	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
BROCOLI CON CENORIA	MACARRONS			
FROITA	IOGUR			
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON CHOURIZO	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	CALDERETA DE TENREIRA	TORTILLA DE CABACIÑA	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS	MACARRONS	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE CABAZA	
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA	ATÚN GUISADO	ESTUFADO DE POLO CON PATACAS	XAMÓN ASADO EN SALSA	
XARDIÑEIRA	MACARRONS		ARROZ BRANCO	
IOGUR	FROITA	MACEDONIA	FROITA	

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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				FABAS PINTAS CON VERDURAS
				TORTILLA FRANCESA
				XUDIAS REFOGADAS
				IOGUR
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA			
FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
BROCOLI E CENORIA				
IOGUR	IOGUR			
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
SOPA DE VERDURAS	FABAS PINTAS CON VERDURAS	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
TORTILLA FRANCESA	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	FILETE RUSO	TORTILLA DE CABACIÑA	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS
PURÉ DE PATACA	MINESTRA	FIDEOS	-	
IOGUR	IOGUR	MACEDONIA	IOGUR	IOGUR
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
CREMA DE CHÍCHAROS	MINESTRA	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE CABAZA	
GALLO SAN PEDRO O FORNO	ATÚN GUIADO CON FIDEOS	ROLIÑO PRIMAVERA	LASAÑA	
XARDIÑEIRA		PATACA ASADA		
IOGUR	IOGUR	MACEDONIA	IOGUR	

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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				FABAS PINTAS CON VERDURAS
				GOULASH DE PAVO CON XUDIAS
				IOGUR DESNATADO
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA			
FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	TENREIRA ASADA	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
BROCOLI E CENORIA	MACARRONS SALTEADOS			
FROITA	IOGUR DESNATADO			
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON VERDURAS	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TENREIRA ASADA	TORTILLA FRANCESA	BACALLAO O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	MINESTRA	FIDEOS	LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR DESNATADO	FROITA
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE CABAZA	
LOMBO ASADO	XARDA O FORNO	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	XAMON ASADO	
XARDIÑEIRA	FIDEOS		ARROZ BRANCO	
IOGUR DESNATADO	FROITA	MACEDONIA	FROITA	

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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				FABAS PINTAS CON VERDURAS
				GOULASH DE PAVO CON XUDIAS
				IOGUR
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA DE CABACIÑA			
FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	BOLOÑESA VEXETAL	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
PISTO DE VERDURAS	MACARRONS			
FROITA	IOGUR			
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
SOPA DE VERDURAS	FABAS PINTAS (con chourizo)	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE ESPINACAS
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	CALDERETA DE TENREIRA	TORTILLA DE CABACIÑA	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	BROCOLI	MACARRONS	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE CABAZA	
LOMBO ASADO	ATÚN GUISADO	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	LASAÑA	
BROCOLI	MACARRONS			
IOGUR	FROITA	MACEDONIA	FROITA	

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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				FABAS PINTAS CON VERDURAS
				GOULASH DE POLO CON XUDIAS
				IOGUR DE SOIA
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA			
FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	BOLOÑESA VEXETAL	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
BROCOLI CON CENORIA	MACARRONS SALTEADOS			
FROITA	IOGUR DE SOIA			
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON CHOURIZO	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	CALDERETA DE TENREIRA	TORTILLA DE CABACIÑA	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS	FIDEOS	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR DE SOIA	FROITA
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE CABAZA	
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA	ATÚN GUIADO	ESTUFADO DE POLO CON PATACAS	XAMÓN ASADO EN SALSA	
XARDIÑEIRA	FIDEOS		ARROZ BRANCO	
IOGUR DE SOIA	FROITA	MACEDONIA	FROITA	

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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				FABAS PINTAS CON VERDURAS
				TORTILLA FRANCESA
				XUDIAS REFOGADAS
				IOGUR
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA			
FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
BROCOLI E CENORIA				
FROITA	IOGUR			
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON VERDURAS	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
TORTILLA FRANCESA	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	ROLIÑO PRIMAVERA	TORTILLA DE CABACIÑA	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	MINESTRA	FIDEOS	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE CABAZA	
GALLO SAN PEDRO O FORNO	ATÚN GUIADO CON FIDEOS	XARDA O FORNO	TORTILLA FRANCESA	
XARDIÑEIRA		PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	
IOGUR	FROITA	MACEDONIA	FROITA	

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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				FABAS PINTAS CON VERDURAS GOULASH DE PAVO CON XUDIAS IOGUR
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA BROCOLI E CENORIA FROITA	CREMA CAMPEIRA MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL IOGUR	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
ARROZ TRES DELICIAS XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS FROITA	FABAS PINTAS CON VERDURAS PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA MINESTRA FROITA	COLIFLOR A GALEGA TENREIRA GUISADA CON FIDEOS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA DE CENORIA GUISO DE BACALLAO CON PATACAS FROITA
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
CREMA DE CHÍCHAROS PEITUGA DE POLO XARDIÑEIRA IOGUR	ENSALADA TROPICAL ATÚN GUISADO CON FIDEOS FROITA	SOPA DE VERDURAS ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS MACEDONIA	CREMA DE CABAZA TORTILLA FRANCESA ARROZ BRANCO FROITA	

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				SOPA DE FIDEOS
				PEITUGA DE POLO
				PATACA COCIDA
				IOGUR
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
SOPA DE ARROZ	CREMA DE PATACA			
FOGONEIRO O FORNO	TENREIRA ASADA	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS			
IOGUR	IOGUR			
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
SOPA DE PIÑONS	CREMA DE PATACA	CODIÑOS SALTEADOS	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE PATACA
POLO ASADO	PESCADA O FORNO	TENREIRA ASADA	TORTILLA FRANCESA	PESCADA O FORNO
PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	MACARRONS SALTEADOS
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
SOPA DE FIDEOS	MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE PASTA	CREMA DE PATACA	
LOMBO ASADO	XARDA O FORNO	PEITUGA DE POLO	XAMON ASADO	
ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	

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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				FABAS PINTAS CON VERDURAS
				GOULASH DE PAVO CON XUDIAS
				IOGUR
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA			
FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	CALDERETA DE TENREIRA	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
BROCOLI E CENORIA	MACARRONS SALTEADOS			
FROITA	IOGUR			
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS (con chourizo)	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	TORTILLA DE CABACIÑA	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	MINESTRA		LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE CABAZA	
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	XAMÓN ASADO EN SALSA	
PATACAS A XARDIÑEIRA			ARROZ BRANCO	
IOGUR	FROITA	MACEDONIA	FROITA	

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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				SOPA DE PASTA
				PEITUGA DE POLO
				ARROZ BRANCO
				IOGUR
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
MACARRONS CON TOMATE	CREMA CAMPEIRA			
FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	CALDERETA DE TENREIRA	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
BROCOLI E CENORIA	MACARRONS SALTEADOS			
FROITA	IOGUR			
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
SOPA DE PASTA	CREMA DE CABACIÑA	COLIFLOR A GALEGA	MACARRONS SALTEADOS	CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TENREIRA ASADA	TORTILLA DE CABACIÑA	BACALLAO O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA	ARROZ BRANCO	MACARRONS	LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE CABAZA	
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA	ATÚN GUIADO	PEITUGA DE POLO	XAMÓN ASADO EN SALSA	
ARROZ BRANCO	MACARRONS	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	
IOGUR	FROITA	MACEDONIA	FROITA	

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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				FABAS PINTAS CON VERDURAS
				GOULASH DE PAVO CON XUDIAS
				IOGUR
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA			
PEITUGA DE POLO	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
BROCOLI CON CENORIA				
FROITA	IOGUR			
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS (con chourizo)	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	TORTILLA FRANCESA	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	TORTILLA DE CABACIÑA	LOMBO EN SALSA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS		LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE CABAZA	
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA	TENREIRA ASADA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	XAMÓN ASADO EN SALSA	
PATACAS A XARDIÑEIRA	FIDEOS		ARROZ BRANCO	
IOGUR	FROITA	MACEDONIA	FROITA	

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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				FABAS PINTAS CON VERDURAS GOULASH DE POLO CON XUDIAS IOGUR DE SOIA
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA BROCOLI CON CENORIA FROITA	CREMA CAMPEIRA BOLOÑESA VEXETAL MACARRONS SALTEADOS IOGUR DE SOIA	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
ARROZ TRES DELICIAS POLO ASADO ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS FROITA	FABAS PINTAS CON VERDURAS PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA VERDURAS FROITA	COLIFLOR A GALEGA LOMBO EN SALSA FIDEOS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE IOGUR DE SOIA	CREMA DE CENORIA GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS FROITA
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
CREMA DE CHÍCHAROS LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA XARDIÑEIRA IOGUR DE SOIA	ENSALADA TROPICAL ATÚN GUISADO FIDEOS FROITA	SOPA DE VERDURAS ESTUFADO DE POLO CON PATACAS MACEDONIA	CREMA DE CABAZA XAMÓN ASADO EN SALSA ARROZ BRANCO FROITA	

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
				FABAS PINTAS CON VERDURAS
				GOULASH DE POLO CON XUDIAS
				IOGUR
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA			
PESCADA O FORNO	TENREIRA ASADA	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO
BROCOLI CON CENORIA	MACARRONS SALTEADOS			
FROITA	IOGUR			
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON VERDURAS	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TENREIRA ASADA	LOMBO ASADO	PESCADA O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA	MINESTRA SALTEADA	FIDEO	LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE CABAZA	
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA	XARDA O FORNO	ESTUFADO DE POLO CON PATACAS	XAMÓN ASADO	
XARDIÑEIRA	FIDEOS		ARROZ BLANCO	
IOGUR	FROITA	MACEDONIA	FROITA	



INFANTIL DECEMBRO

Con colaboración de:
CONSEJO DE
SAÚDE DE
Lugo
MUNICIPIO DE
LUGO
CONSEJO DE
SAÚDE DE
Lugo

○ Luns

○ Martes

○ Mércores

○ Xoves

○ Venres

4

ACTIVIDADE

loga

11



5

Xogo libre dirixido polos/as monitores

12

ACTIVIDADE

loga

18



19

Xogo libre dirixido polos/as monitores

ACTIVIDADE

loga

6

FESTIVO

13

XOGO/ACTIVIDADES

Xogo libre dirixido polos/as monitores

20



21

XOGO/ACTIVIDADES

A Maxia Do Nadal.

7



NON LECTIVO

14

XOGO/ACTIVIDADES

A Maxia Do Nadal.

1

CONTOS QUE
CONTAN

8



FESTIVO

15



CONTOS QUE
CONTAN



PRIMARIA DECEMBRO

○ Luns

○ Martes

○ Mércores

○ Xoves

○ Venres

4

ACTIVIDADE

loga

11



5

Xogo libre dirixido polos/as monitores

12

ACTIVIDADE

loga

18



6

FESTIVO

13

XOGO/ACTIVIDADES

Xogo libre dirixido polos/as monitores

19

ACTIVIDADE

loga

7



NON LECTIVO

14

XOGO/ACTIVIDADES

A Maxia Do Nadal.

21

XOGO/ACTIVIDADES

A Maxia Do Nadal.

8

CONTOS QUE
CONTAN



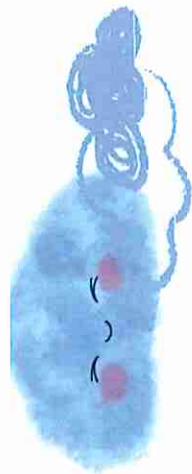
FESTIVO

15



CONTOS QUE
CONTAN





NOVEMBRO INFANTIL



Con colaboración de:
CONSEJO DE SANTIAGO
CONSEJO DE CULTURA, EDUCACIÓN
E INFORMACIÓN ANTE PÁRA



Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

4

Xogo libre dirixido
polos/as monitores

5

XOGOS / ACITIVADES
"O GUSTO É MEU"



6

FESTIVO

7

NON LECTIVO

8

Xogo libre dirixido
polos/as monitores

FESTIVO

11

Xogo libre dirixido
polos/as monitores

12

XOGOS / ACITIVADES

13

XOGOS / ACITIVADES



14

XOGOS / ACITIVADES

15

XOGO

18

Xogo libre dirixido
polos/as monitores

19



20

XOGOS / ACITIVADES
A MAXIA DO NADAL.

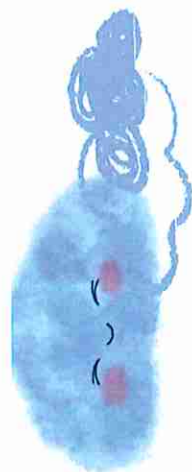


21



O PATIO DO MEU
COLE É PARTICULAR





NOVEMBRO PRIMARIA



Oa colaboración de:
CONCELO DE SANTIAGO
CONSELO DE CULTURA, EDUCACIÓN
E DEPORTES DE SANTIAGO



Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

4

Xogo libre dirixido
polos/as monitores

5

XOGOS / ACITIVADES
"O GUSTO É MEU"



6

FESTIVO

7

NON LECTIVO

8

FESTIVO

Xogo libre dirixido
polos/as monitores

11

Xogo libre dirixido
polos/as monitores

12

XOGOS / ACITIVADES

13

FESTIVO

14

XOGOS / ACITIVADES



15

XOGO

"O GUSTO É MEU"

BOS HÁBITOS

O PATIO DO MEU
COLE É PARTICULAR

18

Xogo libre dirixido
polos/as monitores

19



20

XOGOS / ACITIVADES
A MAXIA DO NADAL.



21

