

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	KIWI QUEIXO FRESCO CON FROITOS SECOS PAN DO DÍA <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>	MAZÁ VASO DE LEITE CEREAIS DE AVENA
			<i>Kcal Lip Prot HC</i> 384,21 14,22 30,22 45,88	<i>Kcal Lip Prot HC</i> 324,64 7,80 10,72 55,23
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
PERA IOGUR NATURAL PAN DO DÍA <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>	ZUME DE LARANXA VASO DE LEITE GALLETAS TIPO MARIA	PLÁTANO LEITE CALLADO PAN DO DÍA <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>	MANDARINA VASO DE LEITE CON CACAO CEREAIS DE AVENA	KIWI QUEIXO FRESCO PAN DO DÍA <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>
<i>V.N.:</i> <i>Kcal Lip Prot HC</i> 328,06 9,12 18,53 51,99	<i>Kcal Lip Prot HC</i> 331,49 8,18 11,38 44,09	<i>Kcal Lip Prot HC</i> 318,83 9,25 14,18 47,57	<i>Kcal Lip Prot HC</i> 383,10 10,50 12,13 74,59	<i>Kcal Lip Prot HC</i> 368,80 13,55 18,72 56,67
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
MAZÁ VASO DE LEITE CON CACAO GALLETAS TIPO MARIA	PLÁTANO QUEIXO FRESCO PAN DO DÍA <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>	PERA VASO DE LEITE FLOCOS DE MILLO	KIWI IOGUR NATURAL PAN DO DÍA <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>	ZUME DE LARANXA LEITE CALLADO GALLETAS
<i>V.N.:</i> <i>Kcal Lip Prot HC</i> 331,34 8,28 14,55 53,48	<i>Kcal Lip Prot HC</i> 323,07 6,78 7,04 49,56	<i>Kcal Lip Prot HC</i> 353,30 9,81 11,57 67,88	<i>Kcal Lip Prot HC</i> 322,57 12,74 19,94 45,27	<i>Kcal Lip Prot HC</i> 362,64 10,94 17,30 59,58
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
MANDARINA VASO DE LEITE PAN DO DÍA <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>	MAZA LEITE CALLAO CEREAIS DE AVEA	PLATANO IOGUR NATURAL PAN DO DÍA <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>	ZUME DE LARANXA QUEIXO FRESCO GALLETAS TIPO MARIA	KIWI VASO DE LEITE CON CACAO PAN DO DÍA <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>
<i>V.N.:</i> <i>Kcal Lip Prot HC</i> 383,10 10,50 12,13 74,59	<i>Kcal Lip Prot HC</i> 326,81 10,50 15,25 55,35	<i>Kcal Lip Prot HC</i> 331,68 8,68 7,04 59,29	<i>Kcal Lip Prot HC</i> 395,72 11,19 14,84 71,75	<i>Kcal Lip Prot HC</i> 371,96 11,34 19,38 61,16
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
ZUME DE LARANXA IOGUR NATURAL GALLETAS	PERA LEITE CALLADO PAN DO DÍA <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>	PLATANO VASO DE LEITE CON CACAO FLOCOS DE TRIGO	KIWI QUEIXO FRESCO CON FROITOS SECOS PAN DO DÍA <i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>	MAZÁ VASO DE LEITE CEREAIS DE AVENA
<i>V.N.:</i> <i>Kcal Lip Prot HC</i> 325,21 8,99 10,16 55,49	<i>Kcal Lip Prot HC</i> 326,80 8,89 14,18 52,35	<i>Kcal Lip Prot HC</i> 406,11 11,55 11,57 78,91	<i>Kcal Lip Prot HC</i> 384,21 14,22 30,22 45,88	<i>Kcal Lip Prot HC</i> 324,64 7,80 10,72 55,23

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 Calidad de
Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340 - C

30/10/2023				31/10/2023				01/11/2023				02/11/2023				03/11/2023							
								GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA								CREMA DE CENORIA							
FESTIVO								TORTILLA DE CABACIÑA (pataca, cabaciña, ovo)								BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS							
LEITUGA E TOMATE																							
IOGUR								KIWI															
								Kcal Prot Lip HC				Kcal Prot Lip HC											
733,38				26,03 25,83 89,45				616,12				19,35 18,9 67,56											
% VET 15%				% VET 32%				% VET 12%				% VET 27%											
06/11/2023				07/11/2023				08/11/2023				09/11/2023				10/11/2023							
CREMA DE CHÍCHAROS (chícharos, patacas)				ENSALADA TROPICAL (leituga, ananás, cenoria e millo)				SOPA DE VERDURAS (coliflor, cenoria, porro, apio, xudias, pemento e cebola)				GARAVANZOS CON ESPINACAS				ESPIRAIS CON VERDURAS (pasta, cenoria, cabaza, chícharos e porro)							
LOMBO ASADO EN SALSA E LARANXA				ATÚN GUISADO CON FIDEOS				ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS				TORTILLA DE BACALLAO (pataca, ovo e bacallao)				XARDA A GALEGA							
XARDIÑEIRA (pataca, cenoria, coliflor, xudia, coles de bruxelas e fabas)								TOMATE FRESCO								REPOLO SALTEADO							
IOGUR				MAZA				MACEDONIA DE FROITAS				PLATANO				LARANXA							
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				617,79				20,09 20,89 82,38				630,97				23,99 20,75 57,74			
% VET 15%				% VET 30%				% VET 13%				% VET 31%				% VET 54%							
13/11/2023				14/11/2023				15/11/2023				16/11/2023				17/11/2023							
LENTELLAS A CASEIRA (con chourizo)				 día mundial de la diabetes CREMA DE PORROS (porro, pataca)				MACARRONS CON PISTO (pasta, berenxena, cabaciña, pemento vermello, pemento verde, cebola, tomate)				FABAS ESTUFADAS (cebola, cenoria, pemento vermello, cabaciña)				MINESTRA DE VERDURAS (cenoria, xudia, chícharos, coliflor)							
TORTILLA DE PATACA (pataca e ovo)				ESTUFADO DE TENREIRA (tenreira, cebola, pemento)				FILETE FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE				POLO EN PEPITORIA (Polo, cebola, pemento, tomate)				GUIZO DE LURAS CON ARROZ							
TOMATE FRESCO				XARDIÑEIRA (xudia, chícharos, cebola, pemento)				VERDURAS GUISADAS (cenoria, xuida, coliflor)				XUDIAS SALTEADAS											
KIWI				MACEDONIA DE FROITAS				IOGUR				MANDARINA				PERA							
Kcal Prot Lip HC				Kcal Prot Lip HC				Kcal Prot Lip HC				Kcal Prot Lip HC				Kcal Prot Lip HC							
710,69				27,32 24,97 85,67				714,92				26,32 26,64 79,52				732				28,33 23,87 99,83			
% VET 15%				% VET 32%				% VET 48%				% VET 16%				% VET 31%							
20/11/2023				21/11/2023				22/11/2023				23/11/2023				24/11/2023							
ARROZ CON VERDURAS (arroz, cenoria, chícharos, xudias, coliflor, coles de bruxelas e fabas)				MINESTRA CON OVO (coliflor, xudia chícharos, cenoria, ovo)				GARAVANZOS CON ACELGAS				CREMA DE CABAZA (cabaza, pataca)				ESPIRAIS GRATINADOS							
POLO ASADO				FILETE DE PESCADA GRATINADO (pescada, leite, manteiga, fariña)				COELLO GUISADO				GUIZO DE CARNE (porco)				XARDA EN SALSA DE LIMON							
PISTO (berenxena, tomate, cebola, pemento vermello, pemento verde, cabaciña e salsa de tomate)				PATACAS COCIDAS				VERDURAS SALTEADAS (pemento, cebola, cenoria, xudia, coliflor, patacas)				CHICHAROS (chícharo, cebola, pemento, patacas)				BROCOLI REFOGADO							
IOGUR				LARANXA				MAZA				MACEDONIA DE FROITAS				PLATANO							
Kcal Prot Lip HC				Kcal Prot Lip HC				Kcal Prot Lip HC				Kcal Prot Lip HC				Kcal Prot Lip HC							
623,65				22,56 20,53 60,1				564,73				20,42 20,87 65,87				697,43				24,92 23,73 79,52			
% VET 14%				% VET 30%				% VET 47%				% VET 14%				% VET 31%							
27/11/2023				28/11/2023				29/11/2023				30/11/2023				01/12/2023							
CREMA DE VERDURAS (cebola, pemento, porro, xudia, pataca)				SOPA FLORENTINA CON FIDEOS (espinacas, coliflor, cenoria, pemento, cebola, xudias, pasta)				CHICHAROS CON XAMON				TALLARINS CON CHAMPIÑONS				FABAS PINTAS CON VERDURAS							
RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS				GALLO SAN PEDRO O FORNO				TORTILLA DE PATACA (pataca, ovo)				PESCADA A MARIÑEIRA				GOULASH DE PAVO (pavo, cebola, pemento)							
XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACA								ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA								COLIFLOR							
MANDARINA				MACEDONIA DE FROITAS				KIWI				PERA				IOGUR							
Kcal Prot Lip HC				Kcal Prot Lip HC				Kcal Prot Lip HC				Kcal Prot Lip HC				Kcal Prot Lip HC							
641,75				24,35 25,43 69,72				606,15				24,39 17,36 83,72				678,1				20,21 23,84 62,28			
% VET 15%				% VET 36%				% VET 43%				% VET 16%				% VET 55%							

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA DE CENORIA GUISO DE BACALAO CON PATACAS FROITA
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
CREMA DE CHÍCHAROS LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA XARDIÑEIRA IOGUR	ENSALADA TROPICAL ATÚN GUISADO MACARRONS FROITA	SOPA DE VERDURAS ESTUFADO DE POLO CON PATACAS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE BACALAO TOMATE NATURAL FROITA	MACARRONS CON VERDURAS XARDA CON ALLADA REPOLO SALTEADO FROITA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
POTAXE DE GARAVANZOS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	CREMA DE PORROS ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA MACEDONIA	MACARRONS CON PISTO PESCADA EN SALSA VERDE VERDURAS SALTEADAS IOGUR	FABAS ESTUFADAS POLO EN PEPITORIA XUDIAS REFOGADAS FROITA	MINESTRA GUISO DE CALAMARES CON ARROZ FROITA
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
ARROZ CON VERDURAS POLO ASADO PISTO DE VERDURAS IOGUR	MINESTRA CON OVO PESCADA EN SALSA PATACA COCIDA FROITA	GARAVANZOS CON ACELGAS COELLO GUISADO CON VERDURAS FROITA	CREMA DE CABAZA GUISO DE CARNE CON CHÍCHAROS MACEDONIA	MACARRONS CON TOMATE XARDA EN SALSA DE LIMON BROCOLI FROITA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CREMA DE VERDURAS RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS FROITA	SOPA FLORENTINA GALLO SAN PEDRO O FORNO XUDIA, CHICHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA MACEDONIA	CHÍCHAROS CON XAMON TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS FROITA	ESPAGUETI CON CHAMPIÑONS PESCADA A MARIÑEIRA COLIFLOR 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
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA TORTILLA DE CABACIÑA - IOGUR	CREMA DE CENORIA GUISO DE BACALAO CON PATACAS - IOGUR
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
CREMA DE CHÍCHAROS GALLO SAN PEDRO O FORNO XARDIÑEIRA IOGUR	MINESTRA ATÚN GUISADO CON FIDEOS IOGUR	SOPA DE VERDURAS ROLIÑO PRIMAVERA PATACA ASADA MACEDONIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE BACALAO - IOGUR	ESPIRAIS CON VERDURAS XARDA CON ALLADA REPOLO SALTEADO IOGUR
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
LENTELLAS VEXETAIS TORTILLA DE PATACA - IOGUR	CREMA DE PORROS ROLIÑO PRIMAVERA PATACA ASADA MACEDONIA	MACARRONS CON PISTO PESCADA EN SALSA VERDE VERDURAS IOGUR	FABAS ESTUFADAS TORTILLA FRANCESA XUDIAS REFOGADAS IOGUR	MINESTRA SALTEADA XURELO O FORNO ARROZ BRANCO IOGUR
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
ARROZ CON VERDURAS ROLIÑO PRIMAVERA PISTO DE VERDURAS IOGUR	MINESTRA DE VERDURAS CON OVO FILETE DE PESCADA GRATINADO PATACAS COCIDAS IOGUR	GARAVANZOS CON ACELGAS FILETE RUSO VERDURAS SALTEADAS IOGUR	CREMA DE CABAZA TORTILLA FRANCESA CHICHAROS SALTEADOS MACEDONIA	ESPIRAIS GRATINADOS XARDA EN SALSA DE LIMON BRÓCOLI IOGUR
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CREMA DE VERDURAS PESCADA O FORNO PATACA ASADA IOGUR	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS GALLO SAN PEDRO O FORNO XUDIA, CHICHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA MACEDONIA	CHICHAROS SALTEADOS TORTILLA DE PATACA - IOGUR	TALLARINS SALTEADOS PESCADA Á MARIÑEIRA - COLIFLOR 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
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA TORTILLA FRANCESA LEITUGA E TOMATE IOGUR DESNATADO	CREMA DE CENORIA PESCADA O FORNO PATACA COCIDA FROITA
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
CREMA DE CHÍCHAROS LOMBO ASADO XARDIÑEIRA IOGUR DESNATADO	ENSALADA TROPICAL XARDA O FORNO FIDEOS FROITA	SOPA DE VERDURAS ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA FRANCESA TOMATE NATURAL FROITA	ESPIRAIS CON VERDURAS XARDA CON ALLADA REPOLO SALTEADO FROITA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
LENTELLAS VEXETAIS TORTILLA FRANCESA TOMATE NATURAL FROITA	CREMA DE PORROS ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA MACEDONIA	MACARRONS SALTEADOS PESCADA EN SALSA VERDE VERDURAS IOGUR DESNATADO	FABAS ESTUFADAS XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS XUDIAS REFOGADAS FROITA	MINESTRA SALTEADA XURELO O FORNO ARROZ BRANCO FROITA
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
ARROZ CON VERDURAS POLO ASADO PISTO DE VERDURAS IOGUR DESNATADO	MINESTRA DE VERDURAS CON OVO PESCADA O FORNO PATACA COCIDA FROITA	GARAVANZOS CON ACELGAS COELLO O FORNO VERDURAS SALTEADAS FROITA	CREMA DE CABAZA XAMON ASADO CHICHAROS SALTEADOS MACEDONIA	ESPIRAIS SALTEADOS XARDA EN SALSA DE LIMON BRÓCOLI FROITA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CREMA DE VERDURAS TENREIRA ASADA PATACA ASADA FROITA	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS GALLO SAN PEDRO O FORNO XUDIA, CHICHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA MACEDONIA	CHÍCHAROS CON XAMÓN TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS FROITA	TALLARINS SALTEADOS PESCADA O FORNO COLIFLOR FROITA	

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA DE ESPINACAS GUISO DE BACALLAO CON PATACAS FROITA
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
CREMA DE CHÍCHAROS LOMBO ASADO BROCOLI IOGUR	ENSALADA TROPICAL ATÚN GUISADO MACARRONS FROITA	SOPA DE VERDURAS ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE BACALAO TOMATE NATURAL FROITA	MACARRONS INTEGRAIS CON VERDURAS XARDA CON ALLADA REPOLO SALTEADO FROITA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
LENTELLAS A CASEIRA TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	CREMA DE PORROS ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA MACEDONIA	MACARRONS INTEGRAIS CON PISTO PESCADA EN SALSAS VERDE COLIFLOR IOGUR	FABAS ESTUFADAS POLO EN PEPITORIA XUDIAS FROITA	XUDIAS REFOGADAS XURELO O FORNO ARROZ INTEGRAL FROITA
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
ARROZ CON VERDURAS POLO ASADO PISTO DE VERDURAS IOGUR	BROCOLI A CASEIRA FILETE DE PESCADA GRATINADO PATACAS COCIDAS FROITA	GARAVANZOS CON ACELGAS COELLO GUISADO CON VERDURAS FROITA	CREMA DE CABAZA GUISO DE CARNE CON CHÍCHAROS MACEDONIA	MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE XURELO O FORNO BROCOLI FROITA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CREMA DE VERDURAS TENREIRA ASADA PATACA ASADA FROITA	SOPA FLORENTINA GALLO SAN PEDRO O FORNO PISTO DE VERDURAS MACEDONIA	CHÍCHAROS CON XAMÓN TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS FROITA	PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONS PESCADA Á MARIÑEIRA COLIFLOR 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
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE IOGUR DE SOIA	CREMA DE CENORIA GUIISO DE BACALLAO CON PATACAS FROITA
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
CREMA DE CHÍCHAROS LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA XARDIÑEIRA IOGUR DE SOIA	ENSALADA TROPICAL ATÚN GUIASADO FIDEOS FROITA	SOPA DE VERDURAS ESTUFADO DE POLO CON PATACAS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE BACALAO TOMATE NATURAL FROITA	ESPIRAIS CON VERDURAS XARDA CON ALLADA REPOLO SALTEADO FROITA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
LENTELLAS A CASEIRA TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	CREMA DE PORROS ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA MACEDONIA	MACARRONS CON PISTO PESCADA EN SALSA VERDE VERDURAS SALTEADAS IOGUR DE SOIA	FABAS ESTUFADAS POLO EN PEPITORIA XUDIAS REFOGADAS FROITA	MINESTRA GUIISO DE CALAMARES CON ARROZ FROITA
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
ARROZ CON VERDURAS POLO ASADO PISTO DE VERDURAS IOGUR DE SOIA	MINESTRA CON OVO PESCADA EN SALSA PATACA COCIDA FROITA	GARAVANZOS CON ACELGAS COELLO GUIASADO CON VERDURAS FROITA	CREMA DE CABAZA GUIISO DE CARNE CON CHÍCHAROS MACEDONIA	ESPIRAIS CON TOMATE XARDA EN SALSA DE LIMON BROCOLI FROITA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CREMA DE VERDURAS RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIASADAS FROITA	SOPA FLORENTINA GALLO SAN PEDRO O FORNO XUDIA, CHICHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA MACEDONIA	CHÍCHAROS CON XAMON TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS FROITA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS PESCADA A MARIÑEIRA COLIFLOR 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
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA DE CENORIA GUISO DE BACALLAO CON PATACAS FROITA
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
CREMA DE CHÍCHAROS GALLO SAN PEDRO O FORNO XARDIÑEIRA IOGUR	ENSALADA TROPICAL ATÚN GUISADO CON FIDEOS FROITA	SOPA DE VERDURAS ROLIÑO PRIMAVERA PATACA ASADA MACEDONIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE BACALAO TOMATE NATURAL FROITA	ESPIRAIS CON VERDURAS XARDA CON ALLADA REPOLO SALTEADO FROITA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
LENTELLAS VEXETAIS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	CREMA DE PORROS ROLIÑO PRIMAVERA PATACA ASADA MACEDONIA	MACARRONS CON PISTO PESCADA EN SALSA VERDE VERDURAS IOGUR	FABAS ESTUFADAS TORTILLA FRANCESA XUDIAS REFOGADAS FROITA	MINESTRA SALTEADA GUISO DE LURAS CON ARROZ FROITA
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
ARROZ CON VERDURAS ROLIÑO PRIMAVERA PISTO DE VERDURAS IOGUR	MINESTRA DE VERDURAS CON OVO FILETE DE PESCADA GRATINADO PATACAS COCIDAS FROITA	GARAVANZOS CON ACELGAS BACALLAO O FORNO VERDURAS SALTEADAS FROITA	CREMA DE CABAZA TORTILLA FRANCESA CHICHAROS SALTEADOS MACEDONIA	ESPIRAIS GRATINADOS XARDA EN SALSA DE LIMON BRÓCOLI FROITA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CREMA DE VERDURAS PESCADA O FORNO PATACA ASADA FROITA	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS GALLO SAN PEDRO O FORNO XUDIA, CHICHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA MACEDONIA	CHICHAROS SALTEADOS TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS FROITA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS PESCADA Á MARIÑEIRA COLIFLOR 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
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA DE CENORIA GUIISO DE BACALAO CON PATACAS FROITA
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
CREMA DE CHÍCHAROS PEITUGA DE POLO XARDIÑEIRA IOGUR	ENSALADA TROPICAL ATÚN GUIISADO CON FIDEOS FROITA	SOPA DE VERDURAS ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE BACALAO TOMATE NATURAL FROITA	ESPIRAIS CON VERDURAS XARDA CON ALLADA REPOLO SALTEADO FROITA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
LENTELLAS VEXETAIS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	CREMA DE PORROS ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA MACEDONIA	MACARRONS CON PISTO PESCADA EN SALSA VERDE VERDURAS IOGUR	FABAS ESTUFADAS POLO EN PEPITORIA XUDIAS FROITA	MINESTRA SALTEADA GUIISO DE LURAS CON ARROZ FROITA
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
ARROZ CON VERDURAS POLO ASADO PISTO DE VERDURAS IOGUR	MINESTRA DE VERDURAS CON OVO FILETE DE PESCADA GRATINADO PATACAS COCIDAS FROITA	GARAVANZOS CON ACELGAS COELLO GUIISADO CON VERDURAS FROITA	CREMA DE CABAZA TORTILLA FRANCESA CHICHAROS SALTEADOS MACEDONIA	ESPIRAIS GRATINADOS XARDA EN SALSA DE LIMON BRÓCOLI FROITA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CREMA DE VERDURAS RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIISADAS FROITA	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS GALLO SAN PEDRO O FORNO XUDIA, CHICHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA MACEDONIA	CHICHAROS SALTEADOS TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS FROITA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS PESCADA Á MARIÑEIRA COLIFLOR 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
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	SOPA DE FIDEOS TORTILLA FRANCESA ARROZ BRANCO IOGUR	CREMA DE PATACA PESCADA O FORNO MACARRONS SALTEADOS IOGUR
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
SOPA DE FIDEOS LOMBO ASADO ARROZ BRANCO IOGUR	MACARRONS SALTEADOS XARDA O FORNO PURÉ DE PATACA IOGUR	SOPA DE PASTA PEITUGA DE POLO PATACA ASADA IOGUR	SOPA DE ARROZ TORTILLA DE PATACA IOGUR	ESPIRAIS SALTEADOS PESCADA O FORNO PATACA COCIDA IOGUR
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
SOPA DE CABELLIN TORTILLA DE PATACA IOGUR	SOPA DE ARROZ TENREIRA ASADA PATACA ASADA IOGUR	MACARRONS SALTEADOS PESCADA O FORNO PURÉ DE PATACA IOGUR	SOPA DE PASTA XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS PATACA ASADA IOGUR	CREMA DE PATACA XURELO O FORNO ARROZ BRANCO IOGUR
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
SOPA DE PIÑONS POLO ASADO PURÉ DE PATACA IOGUR	MACARRONS SALTEADOS PESCADA O FORNO PATACA COCIDA IOGUR	CREMA DE PATACA COELLO O FORNO ARROZ BRANCO IOGUR	MACARRONS SALTEADOS XAMON ASADO PATACA COCIDA IOGUR	SOPA DE ARROZ XURELO O FORNO PURÉ DE PATACA IOGUR
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
SOPA DE PIÑONS TENREIRA ASADA PATACA ASADA IOGUR	CREMA DE PATACA GALLO SAN PEDRO O FORNO ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATACA - IOGUR	TALLARINS SALTEADOS PESCADA O FORNO PURÉ DE PATACA 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
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA DE CENORIA GUISO DE BACALLAO CON PATACAS FROITA
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
CREMA DE CHÍCHAROS LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA PATACAS A XARDIÑEIRA IOGUR	ENSALADA TROPICAL ATÚN GUISADO CON FIDEOS FROITA	SOPA DE VERDURAS ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE BACALAO TOMATE NATURAL FROITA	ESPIRAIS CON VERDURAS XARDA CON ALLADA REPOLO SALTEADO FROITA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
LENTELLAS A CASEIRA TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	CREMA DE PORROS ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA MACEDONIA	MACARRONS CON PISTO PESCADA EN SALSA VERDE VERDURAS IOGUR	FABAS ESTUFADAS POLO EN PEPITORIA XUDIAS FROITA	MINESTRA SALTEADA GUISO DE LURAS CON ARROZ FROITA
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
ARROZ CON VERDURAS POLO ASADO PISTO DE VERDURAS IOGUR	MINESTRA DE VERDURAS CON OVO FILETE DE PESCADA GRATINADO PATACAS COCIDAS FROITA	GARAVANZOS CON ACELGAS COELLO GUISADO CON VERDURAS FROITA	CREMA DE CABAZA GUISO DE PORCO CON CHÍCHAROS MACEDONIA	ESPIRAIS GRATINADOS XARDA EN SALSA DE LIMON BRÓCOLI FROITA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CREMA DE VERDURAS RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS FROITA	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS GALLO SAN PEDRO O FORNO XUDIA, CHICHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA MACEDONIA	CHÍCHAROS CON XAMÓN TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS FROITA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS PESCADA Á MARIÑEIRA COLIFLOR FROITA	

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA LOMBO ASADO LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA DE CENORIA GUISO DE BACALLAO CON PATACAS FROITA
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
CREMA DE CHÍCHAROS LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA XARDIÑEIRA IOGUR	ENSALADA TROPICAL ATÚN GUISADO MACARRONS FROITA	SOPA DE VERDURAS ESTUFADO DE POLO CON PATACAS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS PESCADA O FORNO TOMATE NATURAL FROITA	PASTA CON VERDURAS XARDA CON ALLADA REPOLO SALTEADO FROITA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
LENTELLAS A CASEIRA XAMON ASADO TOMATE NATURAL FROITA	CREMA DE PORROS ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA MACEDONIA	MACARRONS CON PISTO PESCADA EN SALSA VERDE VERDURAS SALTEADAS IOGUR	FABAS ESTUFADAS POLO EN PEPITORIA XUDIAS REFOGADAS FROITA	MINESTRA GUISO DE CALAMARES CON ARROZ FROITA
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
ARROZ CON VERDURAS POLO ASADO PISTO DE VERDURAS IOGUR	MINESTRA PESCADA EN SALSA PATACA COCIDA FROITA	GARAVANZOS CON ACELGAS COELLO GUISADO CON VERDURAS FROITA	CREMA DE CABAZA GUISO DE CARNE CON CHÍCHAROS MACEDONIA	MACARRONS CON TOMATE XARDA EN SALSA DE LIMON BROCOLI FROITA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CREMA DE VERDURAS RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS FROITA	SOPA FLORENTINA GALLO SAN PEDRO O FORNO XUDIA, CHICHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA MACEDONIA	CHÍCHAROS CON XAMON XAMON ASADO ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS FROITA	MACARRONS CON CHAMPIÑONS PESCADA A MARIÑEIRA COLIFLOR 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
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	MACARRONS SALTEADOS TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA DE CENORIA PESCADA O FORNO PATACA COCIDA FROITA
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
CREMA DE CABACIÑA LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA ARROZ BRANCO IOGUR	ENSALADA TROPICAL ATÚN GUISADO MACARRONS FROITA	SOPA DE VERDURAS PEITUGA DE POLO PATACA ASADA MACEDONIA	CREMA DE CENORIA TORTILLA DE BACALAO TOMATE NATURAL FROITA	MACARRONS CON TOMATE XARDA CON ALLADA REPOLO SALTEADO FROITA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
BROCOLI A CASEIRA TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	CREMA DE PORROS TENREIRA ASADA PATACA ASADA MACEDONIA	MACARRONS CON PISTO PESCADA O FORNO CENORIA BABY IOGUR	SOPA DE PASTA XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS ARROZ BRANCO FROITA	CREMA DE CENORIA GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ FROITA
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
SOPA DE PASTA POLO ASADO PISTO DE VERDURAS IOGUR	CREMA DE CABACIÑA FILETE DE PESCADA GRATINADO PATACAS COCIDAS FROITA	SOPA DE PASTA COELLO GUISADO CON VERDURAS FROITA	CREMA DE CABAZA XAMON ASADO PATACA COCIDA MACEDONIA	MACARRONS CON TOMATE XARDA EN SALSA DE LIMON BRÓCOLI FROITA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CREMA DE VERDURAS TENREIRA ASADA PATACA ASADA FROITA	SOPA FLORENTINA GALLO SAN PEDRO O FORNO PISTO DE VERDURAS MACEDONIA	CREMA DE CENORIA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS FROITA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS PESCADA Á MARIÑEIRA COLIFLOR 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
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA DE CENORIA LOMBO EN SALSA PATACA COCIDA FROITA
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
CREMA DE CHÍCHAROS LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA PATACAS A XARDIÑEIRA IOGUR	ENSALADA TROPICAL TORTILLA FRANCESA FIDEOS FROITA	SOPA DE VERDURAS ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	ESPIRAIS CON VERDURAS TENREIRA ASADA REPOLO SALTEADO FROITA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
LENTELLAS A CASEIRA TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	CREMA DE PORROS ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA MACEDONIA	MACARRONS CON PISTO XAMÓN ASADO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS IOGUR	FABAS ESTUFADAS POLO EN PEPITORIA XUDIAS FROITA	MINESTRA SALTEADA TORTILLA FRANCESA ARROZ BRANCO FROITA
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
ARROZ CON VERDURAS POLO ASADO PISTO DE VERDURAS IOGUR	MINESTRA DE VERDURAS CON OVO TORTILLA FRANCESA PATACA COCIDA FROITA	GARAVANZOS CON ACELGAS COELLO GUISADO CON VERDURAS FROITA	CREMA DE CABAZA GUISO DE PORCO CON CHÍCHAROS MACEDONIA	ESPIRAIS GRATINADOS LOMBO EN SALSA BROCOLI FROITA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CREMA DE VERDURAS RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS FROITA	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS XUDIA, CHICHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA MACEDONIA	CHÍCHAROS CON XAMÓN TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS FROITA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS LOMBO ASADO COLIFLOR FROITA	

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE IOGUR DE SOIA	CREMA DE CENORIA GUIISO DE BACALLAO CON PATACAS FROITA
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
CREMA DE CHÍCHAROS LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA XARDIÑEIRA IOGUR DE SOIA	ENSALADA TROPICAL ATÚN GUIASADO FIDEOS FROITA	SOPA DE VERDURAS ESTUFADO DE POLO CON PATACAS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE BACALAO TOMATE NATURAL FROITA	ESPIRAIS CON VERDURAS XARDA CON ALLADA REPOLO SALTEADO FROITA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
LENTELLAS VEXETAIS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	CREMA DE PORROS XAMON ASADO PATACA ASADA MACEDONIA	MACARRONS CON PISTO PESCADA EN SALSA VERDE VERDURAS SALTEADAS IOGUR DE SOIA	FABAS ESTUFADAS POLO EN PEPITORIA XUDIAS REFOGADAS FROITA	MINESTRA GUIISO DE CALAMARES CON ARROZ FROITA
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
ARROZ CON VERDURAS POLO ASADO PISTO DE VERDURAS IOGUR DE SOIA	MINESTRA CON OVO PESCADA EN SALSA PATACA COCIDA FROITA	GARAVANZOS CON ACELGAS COELLO GUIASADO CON VERDURAS FROITA	CREMA DE CABAZA GUIISO DE CARNE CON CHÍCHAROS MACEDONIA	ESPIRAIS CON TOMATE XARDA EN SALSA DE LIMON BROCOLI FROITA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CREMA DE VERDURAS LOMBO ASADO PATACA ASADA FROITA	SOPA FLORENTINA GALLO SAN PEDRO O FORNO XUDIA, CHICHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA MACEDONIA	CHICHAROS SALTEADOS TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS FROITA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS PESCADA A MARIÑEIRA COLIFLOR 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

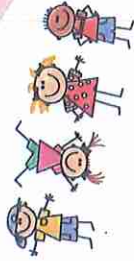
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		FESTIVO	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
			LOMBO ASADO	PESCADA O FORNO
			LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA
			IOGUR	FROITA
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ESPIRAIS SALTEADAS CON VERDURAS
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	ESTUFADO DE POLO CON PATACAS	PESCADA O FORNO	XARDA O FORNO
XARDIÑEIRA	MACARRONS SALTEADOS		TOMATE NATURAL	REPOLO SALTEADO
IOGUR	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE PORROS	MACARRONS CON PISTO	FABAS ESTUFADAS	MINISTRA SALTEADA
XAMÓN ASADO	ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA	PESCADA EN SALSA VERDE	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ
TOMATE NATURAL		VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	
FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA	FROITA
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
ARROZ CON VERDURAS	MINISTRA SALTEADA	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS SALTEADOS
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA	COELLO GUISADO CON PISTO	GUIZO DE CARNE CON CHÍCHAROS	XARDA EN SALSA DE LIMON
PISTO	PATACA COCIDA			BRÓCOLI
IOGUR	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA	CHICHAROS SALTEADOS	TALLARINS SALTEADOS	
RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS	GALLO SAN PEDRO O FORNO	XAMÓN ASADO	PESCADA O FORNO	
	XUDIA, CHICHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR	
FROITA	MACEDONIA	FROITA	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



INFANTIL NOVEMBRO



Con a colaboración de:
XUNTA DE GALICIA
CONSEXO DE CULTURA, EDUCACIÓN
E DEPORTE

Luns

Martes

Mércoles

Xoves

Venres

6



ACTIVIDADE

loga

13

ACTIVIDADE

loga

20

ACTIVIDADE

loga

27

ACTIVIDADE

loga

7

Xogo libre dirixido polos/as monitores

14

Xogo libre dirixido polos/as monitores

21

Xogo libre dirixido polos/as monitores

28

Xogo libre dirixido polos/as monitores

8



XOGOS / ACITIVADES
A CEBRA CAMILA

15

XOGOS / ACITIVADES

DEREITOS DA INFANCIA

22

XOGO



DÍA DA MÚSICA

29

XOGO

O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

2

XOGO

XOGAR POR XOGAR.



16



23

XOGO

O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

30

XOGO

O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

3

CONTOS QUE CONTAN



10

CONTOS QUE CONTAN



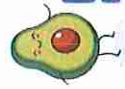
17

CONTOS QUE CONTAN

24

CONTOS QUE CONTAN





EDUCAMOS ENPOSITIVO+



Con colaboración de:
XUNTA DE GALICIA
CONSELO DE ESCOLAS
E PROFESORADO DE SANTIAGO

PRIMARIA NOVEMBRO



Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres



6

ACTIVIDADE

loga

13

ACTIVIDADE

loga

20

ACTIVIDADE

loga

27

ACTIVIDADE

loga

Xogo libre dirixido polos/as monitores

7



8

XOGOS / ACITVADES
A CEBRA CAMILA



15

XOGOS / ACITVADES



16

DEREITOS DA INFANCIA

22

XOGO



DÍA DA MÚSICA

29

XOGO

Xogo libre dirixido polos/as monitores

28

O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

XOGO

O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

CONTOS QUE CONTAN

10



CONTOS QUE CONTAN

17



CONTOS QUE CONTAN

24

CONTOS QUE CONTAN

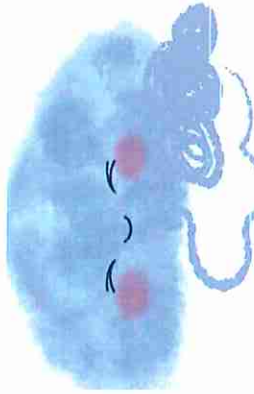


O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

30

XOGO

O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR



Luns



Martes

NOVEMBRO INFANTIL



Coa colaboración de:
XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E PROMOCIÓN UNIVERSITARIA



Venres

6

Xogo libre dirixido polos/as monitores

13

Xogo libre dirixido polos/as monitores

20

Xogo libre dirixido polos/as monitores

27

Xogo libre dirixido polos/as monitores



7

XOGOS / ACITIVADES
"O GUSTO É MEU"

14

XOGOS / ACITIVADES

XORNADA ESPECIAL ANEDIA

21

XOGOS / ACITIVADES

BOS HÁBITOS

28

ACTIVIDADE/XOGO

EDUCACIÓN AMBIENTAL

8

Xogo libre dirixido polos/as monitores

15

Xogo libre dirixido polos/as monitores

22

Xogo libre dirixido polos/as monitores

29

Xogo libre dirixido polos/as monitores

1

FESTIVO

9

XOGOS / ACITIVADES
"O GUSTO É MEU"

16

XOGO

O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

23

XOGO

O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

30

XOGO

O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

10

Xogo libre dirixido polos/as monitores

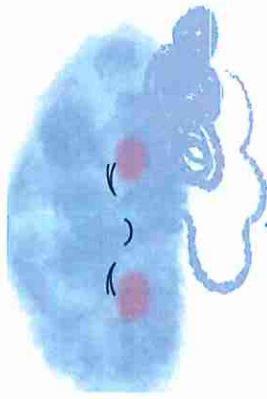
17

Xogo libre dirixido polos/as monitores

24

Xogo libre dirixido polos/as monitores





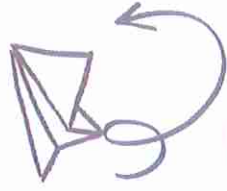
Luns



NOVEMBRO PRIMARIA



Con colaboración de:
XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E PROMOCIÓN UNIVERSITARIA



Martes

Mércores

Xoves

Venres

6

Xogo libre dirixido polos/as monitores

13

Xogo libre dirixido polos/as monitores

20

Xogo libre dirixido polos/as monitores

27

Xogo libre dirixido polos/as monitores



7

XOGOS / ACITVADES
"O GUSTO É MEU"

14

XOGOS / ACITVADES

XORNADA ESPECIAL ANEDIA

21

XOGOS / ACITVADES

BOS HÁBITOS

28

ACTIVIDADE/XOGO

EDUCACIÓN AMBIENTAL

8

Xogo libre dirixido polos/as monitores

15

Xogo libre dirixido polos/as monitores

22

Xogo libre dirixido polos/as monitores

29

Xogo libre dirixido polos/as monitores

9

XOGOS / ACITVADES
"O GUSTO É MEU"

16

XOGO

O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

23

XOGO

O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

30

XOGO

O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

10

Xogo libre dirixido polos/as monitores

17

Xogo libre dirixido polos/as monitores

Xogo libre dirixido polos/as monitores

24

Xogo libre dirixido polos/as monitores

