

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES															
02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023															
ZUME DE LARANXA	PERA	PLATANO	KIWI	MAZÁ															
IOGUR NATURAL	LEITE CALLADO	VASO DE LEITE CON CACAO	QUEIXO FRESCO CON FROITOS SECOS	VASO DE LEITE															
GALLETAS	PAN DO DÍA	FLOCOS DE TRIGO	PAN DO DÍA	CEREAIS DE AVENA															
	<i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>		<i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>																
V.N.:																			
Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC
325,21	8,99	10,16	55,49	326,80	8,89	14,18	52,35	405,11	11,55	11,57	78,91	384,21	14,22	30,22	45,88	324,64	7,80	10,72	55,23
09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023															
PERA	ZUME DE LARANXA	MANDARINA		KIWI															
IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE	LEITE CALLADO	FESTIVO	QUEIXO FRESCO															
PAN DO DÍA	GALLETAS TIPO MARIA	PAN DO DÍA		PAN DO DÍA															
	<i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>	<i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>		<i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>															
V.N.:																			
Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC
328,06	9,12	18,53	51,99	331,49	8,18	11,38	44,09	318,83	9,25	14,18	47,57					368,80	13,55	18,72	56,67
16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023															
MAZÁ	PLÁTANO	PERA	KIWI	ZUME DE LARANXA															
VASO DE LEITE CON CACAO	QUEIXO FRESCO	VASO DE LEITE	IOGUR NATURAL	LEITE CALLADO															
GALLETAS TIPO MARIA	PAN DO DÍA	FLOCOS DE MILLO	PAN DO DÍA	GALLETAS															
	<i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>		<i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>																
V.N.:																			
Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC
331,34	8,28	14,55	53,48	323,07	6,78	7,04	49,56	353,30	9,81	11,57	67,88	322,57	12,74	19,94	45,27	362,64	10,94	17,30	59,58
23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023															
MANDARINA	MAZA	PLATANO	ZUME DE LARANXA	KIWI															
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															
	<i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>	<i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>		<i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>															
V.N.:																			
Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC
383,10	10,50	12,13	74,59	326,81	10,50	15,25	55,35	331,68	8,68	7,04	59,29	395,72	11,19	14,84	71,75	371,96	11,34	19,38	61,16
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023															
ZUME DE LARANXA	PERA	PLATANO	KIWI	MAZÁ															
IOGUR NATURAL	LEITE CALLADO	VASO DE LEITE CON CACAO	QUEIXO FRESCO CON FROITOS SECOS	VASO DE LEITE															
GALLETAS	PAN DO DÍA	FLOCOS DE TRIGO	PAN DO DÍA	CEREAIS DE AVENA															
	<i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>		<i>Aceite de oliva V. E. e mermelada</i>																
V.N.:																			
Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC
325,21	8,99	10,16	55,49	326,80	8,89	14,18	52,35	405,11	11,55	11,57	78,91	384,21	14,22	30,22	45,88	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

02/10/2023				03/10/2023				04/10/2023				05/10/2023				06/10/2023			
REPOLO Ó PEMENTO (repolo, pataca, pemento doce, allo)				CREMA CAMPEIRA (cabaza, cabaciña e cenoria)				LENTELLAS ESTUFADAS CON OVO				ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACAS, TOMATE, MILLO, CENORIA, OLIVAS VERDES				PATACAS ALIÑADAS (patata, cebolla, pimento morron, judias, atún, perejil)			
COELLO EN SALSA ESPAÑOLA				BOLOÑESA VEXETAL				FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA				ESTUFADO DE CARNE DE PORCO				XURELO CON ALLADA			
ARROZ PILAW				MACARRONS				BROCOLI CON CENORIA				PATACA GUISADA				LEITUGA, MILLO E CENORIA			
PERA				IOGUR				LARANXA				KIWI				MACEDONIA DE FROITAS			
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
615,71	21,23	20,6	79,78	717,09	25,43	23,35	111,61	660,75	24,62	22,72	97,71	617,88	17,9	19,37	65,54	639,47	23,76	22,59	77,28
% VET	14%	30%	52%	% VET	14%	29%	62%	% VET	15%	31%	59%	% VET	12%	28%	44%	% VET	15%	32%	48%
08/10/2023				10/10/2023				11/10/2023				12/10/2023				13/10/2023			
ARROZ TRES DELICIAS (arroz, millo, chícharos e ovo líquido)				ENSALADA DE ALUBIAS (alubia, zanahoria, pimento rojo, pimento verde, queso)				ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON, CENORIA				CREMA DE CENORIA (cenoria, pataca)							
XAMONCIÑOS DE POLO AS FINAS HERBAS				FILETE DE PESCADA A GALEGA				TENREIRA GUISADA				FESTIVO				BACALLAO ESTUFADO			
LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS VERDES				MINISTRA REFOGADA (cenoria, xudía e chícharos)				FIDEOS				PATACAS							
MAZÁ				PLÁTANO				MACEDONIA DE FROITAS				MELOCOTON							
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
604,03	20,03	20,06	88,77	614,22	21,42	20,29	80,86	604,11	22,05	22,2	96,33	688,4	20,11	20,9	79,04				
% VET	13%	30%	59%	% VET	14%	30%	53%	% VET	15%	33%	64%	% VET	12%	27%	46%				
16/10/2023				17/10/2023				18/10/2023				19/10/2023				20/10/2023			
CREMA DE CHICHAROS (chícharos, patacas)				ENSALADA TROPICAL (leituga, ananás, cenoria e millo)				SOPA DE VERDURAS (coliflor, cenoria, porro, apio, xudias, pemento, cebola)				ENSALADA DE GARAVANZOS				ESPAGUETIS A NAPOLITANA			
LOMO ASADO EN SALSA PIQUILLOS				ATÚN GUISADO				ESTUFADO DE PAVO				TORTILLA DE BACALLAO (pataca, ovo e bacallao)				PESCADA Ó FORNO			
LEITUGA, MILLO E CENORIA				FIDEOS				PATACA				TOMATE FRESCO				REPOLO SALTEADO			
IOGUR				MACEDONIA DE FROITAS				MANZANA				LARANXA				PLATANO			
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
637,44	22,75	21,85	69,63	626,59	20,21	20,89	85,43	617,17	23,87	20,75	75,69	714,14	28,66	27,09	89,86	690,53	24	21,89	87,36
% VET	14%	31%	44%	% VET	13%	30%	55%	% VET	15%	30%	49%	% VET	16%	34%	50%	% VET	14%	29%	51%
23/10/2023				24/10/2023				25/10/2023				26/10/2023				27/10/2023			
LENTELLAS A CASEIRA (con chourizo)				CREMA DE PORROS (porro, pataca)				ENSALADA DE PASTA				FABAS ESTUFADAS (cebola, cenoria, pemento vermello, cabaciña)				Ensalada primavera (lechuga, tomate, pimento morron, zanahoria y maiz)			
TORTILLA DE PATACA (pataca, ovo)				TENREIRA ESTUFADA EN SALSA DE CENORIAS				FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE (pescada, fariña, cebola, chícharos)				POLO O CHILINDRON				GUISO DE LURAS			
TOMATE FRESCO				XARDIÑEIRA (cenoria, xudía, chícharos, coliflor, coles de bruselas e fabas)				VERDURAS GUISADAS (cenoria, xudía, coliflor)				XUDIAS SALTEADAS				ARROZ			
NECTARINA				MACEDONIA DE FROITAS				IOGUR				PERA				LARANXA			
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
710,63	24,81	25,07	95,24	662,12	22,91	25,34	84,74	700,88	26,21	23,8	95,91	628,24	21,84	22,84	73,28	669,14	16,99	21,94	70,38
% VET	14%	32%	54%	% VET	14%	34%	51%	% VET	15%	31%	55%	% VET	14%	33%	47%	% VET	10%	30%	42%
30/10/2023				31/10/2023				01/11/2023				02/11/2023				03/11/2023			
ENSALADA DE XUDIAS (xudía, millo, cenoria)				MINISTRA CON OVO (coliflor, xudía, chícharos, cenoria, ovo)				FILETE DE PESCADA GRATINADO (pescada, leite, manteiga e fariña)				ARROZ BRANCO				PATACAS COCIDAS			
IOGUR				MAZÁ															
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC												
665,14	23,4	25,51	91,63	659,93	16,29	22,87	67,3												
% VET	14%	35%	55%	% VET	16%	31%	40%												

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023
REPOLO CON PIMENTON	CREMA CAMPEIRA	FABAS ESTUFADAS CON OVO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACA, TOMATE, MILLO, CENORIA E OLIVAS VERDES	PATACAS ALIÑADAS
COELLO EN SALSA ESPAÑOLA	TENREIRA ASADA	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	GUIZO DE CARNE CON VERDURAS	XURELO A GALEGA
ARROZ BRANCO	MACARRONS	BROCOLI CON CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	MACEDONIA
09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE FABAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON E CENORIA		CREMA DE CENORIA
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	PESCADA A GALEGA	CALDERETA DE TENREIRA	FESTIVO	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS	MACARRONS		
FROITA	FROITA	MACEDONIA		FROITA
16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA CON GARAVANZOS	ESPAGUETIS NAPOLITANA
LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	ATÚN GUISADO	ESTUFADO DE POLO CON PATACAS	TORTILLA DE BACALAO	PESCADA O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	MACARRONS		TOMATE NATURAL	REPOLO SALTEADO
IOGUR	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
POTAXE DE GARAVANZOS	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA, MILLO E OLIVAS	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
TORTILLA DE PATACA	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O CHILINDRON	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ
TOMATE NATURAL		VERDURAS SALTEADAS	XUDIAS REFOGADAS	
FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA	FROITA
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
ENSALADA DE XUDIAS	MINESTRA CON OVO			
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA			
ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA			
IOGUR	FROITA			

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023
REPOLO CON PIMENTON	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS CON OVO	CREMA DE CABACIÑA	PATACAS ALIÑADAS
TORTILLA FRANCESA	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	PESCADA O FORNO	XURELO A GALEGA
ARROZ BRANCO		BROCOLI E CENORIA	PATACA O VAPOR	ARROZ BRANCO
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	MACEDONIA
09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
COLIFLOR O VAPOR	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE FIDEOS		CREMA DE CENORIA
MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	PESCADA A GALEGA	FILETE RUSO	FESTIVO	GUISO DE BACALAO CON PATACAS
	MINESTRA	PATACA ASADA		
IOGUR	IOGUR	MACEDONIA		IOGUR
16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
CREMA DE CHÍCHAROS	MINESTRA	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE CENORIA	ESPAGUETIS A NAPOLITANA
ROLIÑO PRIMAVERA	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE BACALAO	PESCADA O FORNO
ARROZ BRANCO		PATACA COCIDA	-	REPOLO SALTEADO
IOGUR	MACEDONIA	IOGUR	IOGUR	IOGUR
23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE PORROS	MACARRONS SALTEADOS	FABAS ESTUFADAS	CREMA DE CABACIÑA
TORTILLA DE PATACA	XURELO O FORNO	PESCADA EN SALSA VERDE	FILETE RUSO	GALLO SAN PEDRO O FORNO
-	PATACA ASADA	VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ BRANCO
IOGUR	MACEDONIA	IOGUR	IOGUR	IOGUR
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
CREMA DE CENORIA	MINESTRA CON OVO			
ROLIÑO PRIMAVERA	FILETE DE PESCADA GRATINADO			
ARROZ BRANCO	PATACAS COCIDAS			
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
02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023
REPOLO CON PIMENTON	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS CON OVO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACA, TOMATE, MILLO, CENORIA E OLIVAS VERDES	PATACAS ALIÑADAS
COELLO O FORNO	TENREIRA ASADA	FOGONEIRO O FORNO	ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUIADAS	XURELO A GALEGA
ARROZ BRANCO	MACARRONS SALTEADOS	BROCOLI CON CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	MACEDONIA
09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE FABAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON E CENORIA		CREMA DE CENORIA
POLO AS FINAS HERBAS	PESCADA A GALEGA	TENREIRA ASADA	FESTIVO	BACALLAO O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	MINESTRA	FIDEOS		PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	MACEDONIA		FROITA
16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA DE GARAVANZOS	ESPAGUETIS SALTEADOS
LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	XURELO O FORNO	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	TORTILLA FRANCESA	PESCADA O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	FIDEOS		TOMATE NATURAL	REPOLO SALTEADO
IOGUR DESNATADO	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE PASTA	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
TORTILLA FRANCESA	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA EN SALSA VERDE	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO
TOMATE NATURAL		VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ BRANCO
FROITA	MACEDONIA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
ENSALADA DE XUDIAS	MINESTRA CON OVO			
POLO ASADO	PESCADA O FORNO			
ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA			
IOGUR DESNATADO	FROITA			

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023
REPOLO CON PIMENTON	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS ESTUFADAS CON OVO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACA, TOMATE, MILLO, CENORIA E OLIVAS VERDES	PATACAS ALIÑADAS
COELLO EN SALSA ESPAÑOLA	BOLOÑESA VEXETAL	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	GUIZO DE CARNE CON VERDURAS	XURELO A GALEGA
ARROZ INTEGRAL	MACARRONS	BROCOLI		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	MACEDONIA
09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
COLIFLOR O VAPOR	ENSALADA DE FABAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON E CENORIA		CREMA DE ESPINACAS
POLO AS FINAS HERBAS	PESCADA A GALEGA	CALDERETA DE TENREIRA	FESTIVO	GUIZO DE BACALAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	BROCOLI	MACARRONS		
FROITA	FROITA	MACEDONIA		FROITA
16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA DE GARAVANZOS	MACARRONS INTEGRAIS A NAPOLITANA
LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	ATÚN GUISADO	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	TORTILLA DE BACALAO	PESCADA O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	MACARRONS		TOMATE NATURAL	REPOLO SALTEADO
IOGUR	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA, MILLO E OLIVAS	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
TORTILLA DE PATACA	TENREIRA ASADA	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO Ó CHILINDRÓN	XURELO O FORNO
TOMATE NATURAL	PATACA ASADA	PISTO DE VERDURAS	XUDIAS	ARROZ INTEGRAL
FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA	FROITA
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
ENSALADA DE XUDIAS	COLIFLOR A GALEGA			
POLO ASADO	FILETE DE PESCADA GRATINADO			
ARROZ INTEGRAL	PATACAS COCIDAS			
IOGUR	FROITA			

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023
REPOLO CON PIMENTON	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS CON OVO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACA, TOMATE, MILLO, CENORIA E OLIVAS VERDES	PATACAS ALIÑADAS
COELLO EN SALSA ESPAÑOLA	BOLOÑESA VEXETAL	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	GUIZO DE CARNE CON VERDURAS	XURELO A GALEGA
ARROZ BRANCO	MACARRONS SALTEADOS	BROCOLI CON CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	MACEDONIA
09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE FABAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON E CENORIA		CREMA DE CENORIA
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	PESCADA A GALEGA	CALDERETA DE TENREIRA	FESTIVO	GUIZO DE BACALAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS	FIDEOS		
FROITA	FROITA	MACEDONIA		FROITA
16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA CON GARAVANZOS	ESPAGETIS A NAPOLITANA
LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	ATÚN GUISADO	ESTUFADO DE POLO CON PATACAS	TORTILLA DE BACALAO	PESCADA O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	FIDEOS		TOMATE NATURAL	REPOLO SALTEADO
IOGUR DE SOIA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE PASTA	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
TORTILLA DE PATACA	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O CHILINDRON	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ
TOMATE NATURAL		VERDURAS SALTEADAS	XUDIAS REFOGADAS	
FROITA	MACEDONIA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
ENSALADA DE XUDIAS	MINESTRA CON OVO			
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA			
ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA			
IOGUR DE SOIA	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
02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023
REPOLO CON PIMENTON	CREMA CAMPEIRA	SOPA DE PASTA	CREMA DE CABACIÑA	MACARRONS SALTEADOS
COELLO EN SALSA ESPAÑOLA	TENREIRA ASADA	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	GUIZO DE CARNE CON VERDURAS	XURELO A GALEGA
ARROZ PILAF	MACARRONS SALTEADOS	BROCOLI E CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	MACEDONIA
09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
SOPA DE PASTA	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON E CENORIA		CREMA DE CENORIA
POLO AS FINAS HERBAS	PESCADA A GALEGA	TENREIRA ASADA	FESTIVO	BACALLAO O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA	BROCOLI	MACARRONS		PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	MACEDONIA		FROITA
16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE CENORIA	PASTA A NAPOLITANA
LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	ATÚN GUISADO	PEITUGA DE POLO	TORTILLA DE BACALAO	PESCADA O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	MACARRONS	PATACA COCIDA	TOMATE NATURAL	REPOLO SALTEADO
IOGUR	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
BROCOLI A CASEIRA	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA, MILLO E ESPARRAGOS	SOPA DE PASTA	ENSALADA PRIMAVERA
TORTILLA DE PATACA	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA O FORNO	POLO O CHILINDRON	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ
TOMATE NATURAL		PISTO DE VERDURAS	ARROZ BRANCO	
FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA	FROITA
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
CREMA DE CENORIA	COLIFLOR A GALEGA			
POLO ASADO	FILETE DE PESCADA GRATINADO			
ARROZ BRANCO	PATACAS COCIDAS			
IOGUR	FROITA			

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023
REPOLO CON PIMENTON	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS CON OVO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACA, TOMATE, MILLO, CENORIA E OLIVAS VERDES	PATACAS ALIÑADAS
TORTILLA FRANCESA	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	PESCADA O FORNO	XURELO A GALEGA
ARROZ BRANCO		BROCOLI E CENORIA	PATACA O VAPOR	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	MACEDONIA
09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE FABAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON E CENORIA		CREMA DE CENORIA
MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	PESCADA A GALEGA	ROLIÑO PRIMAVERA	FESTIVO	GUISO DE BACALAO CON PATACAS
FROITA	MINESTRA	FIDEOS		FROITA
	FROITA	MACEDONIA		
16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA CON GARAVANZOS	ESPAGUETIS A NAPOLITANA
ROLIÑO PRIMAVERA	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE BACALAO	PESCADA O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS		PATACA COCIDA	TOMATE NATURAL	REPOLO SALTEADO
IOGUR	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE PASTA	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
TORTILLA DE PATACA	XURELO O FORNO	PESCADA EN SALSA VERDE	ROLIÑO PRIMAVERA	GUISO DE LURAS CON ARROZ
TOMATE NATURAL	PATACA ASADA	VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	
FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA	FROITA
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
ENSALADA DE XUDIAS	MINESTRA CON OVO			
ROLIÑO PRIMAVERA	FILETE DE PESCADA GRATINADO			
ARROZ BRANCO	PATACAS COCIDAS			
IOGUR	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
02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023
REPOLO CON PIMENTON	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS CON OVO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACA, TOMATE, MILLO, CENORIA E OLIVAS VERDES	PATACAS ALIÑADAS
COELLO EN SALSA ESPAÑOLA	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	PEITUGA DE POLO	XURELO A GALEGA
ARROZ PILAF		BROCOLI E CENORIA	PATACA O VAPOR	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	MACEDONIA
09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE FABAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON E CENORIA	FESTIVO	CREMA DE CENORIA
POLO AS FINAS HERBAS	PESCADA A GALEGA	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS		GUIISO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	MINESTRA			FROITA
FROITA	FROITA	MACEDONIA		
16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA CON GARAVANZOS	ESPAGUETIS A NAPOLITANA
ROLIÑO PRIMAVERA	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	TORTILLA DE BACALAO	PESCADA O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS			TOMATE NATURAL	REPOLO SALTEADO
IOGUR	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE PASTA	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
TORTILLA DE PATACA	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON XARDIÑEIRA	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO Ó CHILINDRÓN	GUIISO DE LURAS CON ARROZ
TOMATE NATURAL		VERDURAS	XUDIAS	
FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA	FROITA
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
ENSALADA DE XUDIAS	MINESTRA CON OVO			
POLO ASADO	FILETE DE PESCADA GRATINADO			
ARROZ BRANCO	PATACAS COCIDAS			
IOGUR	FROITA			

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023
SOPA DE PASTA	CREMA DE PATACA	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE ARROZ	MACARRONS SALTEADOS
COELLO O FORNO	TENREIRA ASADA	FOGONEIRO O FORNO	LOMBO ASADO	XURELO O FORNO
ARROZ BRANCO	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR	PURÉ DE PATACA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
SOPA DE PIÑONS	CREMA DE PATACA	SOPA DE FIDEOS		CREMA DE PATACA
POLO ASADO	PESCADA O FORNO	TENREIRA ASADA	FESTIVO	BACALLAO O FORNO
PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	PATACA ASADA		ARROZ BRANCO
IOGUR	IOGUR	IOGUR		IOGUR
16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
SOPA DE FIDEOS	MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE PASTA	CREMA DE PATACA	ESPAGUETIS SALTEADOS
LOMBO ASADO	XURELO O FORNO	PEITUGA DE POLO	TORTILLA FRANCESA	PESCADA O FORNO
PURÉ DE PATACA	PURÉ DE PATACA	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
SOPA DE CABELLIN	CREMA DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE PASTA	CREMA DE PATACA
TORTILLA DE PATACA	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO
	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
SOPA DE PASTA	MACARRONS SALTEADOS			
POLO ASADO	PESCADA O FORNO			
ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA			
IOGUR	IOGUR			

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023
REPOLO CON PIMENTON	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS CON OVO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACA, TOMATE, MILLO, CENORIA E OLIVAS VERDES	PATACAS ALIÑADAS
COELLO EN SALSA ESPAÑOLA	TENREIRA ASADA	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUIADAS	XURELO A GALEGA
ARROZ PILAF	MACARRONS SALTEADOS	BROCOLI E CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	MACEDONIA
09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE FABAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON E CENORIA		CREMA DE CENORIA
POLO AS FINAS HERBAS	PESCADA A GALEGA	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	FESTIVO	GUISO DE BACALAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	MINESTRA			
FROITA	FROITA	MACEDONIA		FROITA
16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA DE GARAVANZOS	ESPAGUETIS A NAPOLITANA
LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	TORTILLA DE BACALAO	PESCADA O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS			TOMATE NATURAL	REPOLO SALTEADO
IOGUR	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE PASTA	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
TORTILLA DE PATACA	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON XARDIÑEIRA	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO Ó CHILINDRÓN	GUISO DE LURAS CON ARROZ
TOMATE NATURAL		VERDURAS	XUDIAS	
FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA	FROITA
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
ENSALADA DE XUDIAS	MINESTRA CON OVO			
POLO ASADO	FILETE DE PESCADA GRATINADO			
ARROZ BRANCO	PATACAS COCIDAS			
IOGUR	FROITA			

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023
REPOLO CON PIMENTON	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS VEXETAIS	ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACA, TOMATE, MILLO, CENORIA E OLIVAS VERDES	PATACAS ALIÑADAS
COELLO EN SALSA ESPAÑOLA	BOLOÑESA VEXETAL	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	GUIZO DE CARNE CON VERDURAS	XURELO A GALEGA
ARROZ BRANCO	MACARRONS	BROCOLI CON CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	MACEDONIA
09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE FABAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON E CENORIA		CREMA DE CENORIA
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	PESCADA A GALEGA	CALDERETA DE TENREIRA	FESTIVO	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS	MACARRONS		
FROITA	FROITA	MACEDONIA		FROITA
16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA CON GARAVANZOS	PASTA A NAPOLITANA
LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	ATÚN GUISADO	ESTUFADO DE POLO CON PATACAS	XURELO O FORNO	PESCADA O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	MACARRONS		TOMATE NATURAL	REPOLO SALTEADO
IOGUR	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE PASTA	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
XAMON ASADO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O CHILINDRON	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ
TOMATE NATURAL		VERDURAS SALTEADAS	XUDIAS REFOGADAS	
FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA	FROITA
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
ENSALADA DE XUDIAS	MINESTRA			
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA			
ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA			
IOGUR	FROITA			

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023
REPOLO CON PIMENTON	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS CON OVO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACA, TOMATE, MILLO, CENORIA E OLIVAS VERDES	PATACAS ALIÑADAS
COELLO EN SALSA ESPAÑOLA	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	PEITUGA DE POLO	ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUISADAS	TORTILLA FRANCESA
ARROZ PILAF		BROCOLI CON CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	MACEDONIA
09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE FABAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON E CENORIA		CREMA DE CENORIA
POLO AS FINAS HERBAS	LOMBO ASADO	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	FESTIVO	LOMBO EN SALSA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS			PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	MACEDONIA		FROITA
16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA DE GARAVANZOS	ESPAGUETIS A NAPOLITANA
LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	TENREIRA ASADA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	TORTILLA DE PATACA	PEITUGA DE POLO
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	FIDEOS		TOMATE NATURAL	REPOLO SALTEADO
IOGUR	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE PASTA	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
TORTILLA DE PATACA	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON XARDIÑEIRA	XAMÓN ASADO EN SALSA	POLO Ó CHILINDRÓN	TORTILLA FRANCESA
TOMATE NATURAL		VERDURAS SALTEADAS	XUDIAS	ARROZ BRANCO
FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA	FROITA
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
ENSALADA DE XUDIAS	MINESTRA CON OVO			
POLO ASADO	TORTILLA FRANCESA			
ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA			
IOGUR	FROITA			

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023
REPOLO CON PIMENTON	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS CON OVO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACA, TOMATE, MILLO, CENORIA E OLIVAS VERDES	PATACAS ALIÑADAS
COELLO EN SALSA ESPAÑOLA	BOLOÑESA VEXETAL	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	GUISO DE CARNE CON VERDURAS	XURELO A GALEGA
ARROZ BRANCO	MACARRONS SALTEADOS	BROCOLI CON CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	MACEDONIA
09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE FABAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON E CENORIA		CREMA DE CENORIA
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	PESCADA A GALEGA	LOMBO EN SALSA	FESTIVO	GUISO DE BACALAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS	FIDEOS		
FROITA	FROITA	MACEDONIA		FROITA
16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA CON GARAVANZOS	ESPAGETIS A NAPOLITANA
LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	ATÚN GUISADO	ESTUFADO DE POLO CON PATACAS	TORTILLA DE BACALAO	PESCADA O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	FIDEOS		TOMATE NATURAL	REPOLO SALTEADO
IOGUR DE SOIA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE PASTA	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
TORTILLA DE PATACA	XAMÓN ASADO EN SALSA	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O CHILINDRON	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ
TOMATE NATURAL	PATACA ASADA	VERDURAS SALTEADAS	XUDIAS REFOGADAS	
FROITA	MACEDONIA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
ENSALADA DE XUDIAS	MINISTRA CON OVO			
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA			
ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA			
IOGUR DE SOIA	FROITA			

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023
REPOLO CON PIMENTON	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS VEXETAIS	ENSALADA DE LEITUGA, ESPINACA, TOMATE, MILLO, CENORIA	PATACAS ALIÑADAS
COELLO EN SALSA ESPAÑOLA	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	GUIZO DE CARNE CON VERDURAS	XURELO A GALEGA
ARROZ BLANCO	MACARRONS SALTEADOS	BROCOLI CON CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	MACEDONIA
09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE FABAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, PEMENTO MORRON E CENORIA		CREMA DE CENORIA
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	PESCADA A GALEGA	TENREIRA ASADA	FESTIVO	PESCADA O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA	MINESTRA SALTEADA	MACARRONS SALTEADOS		PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	MACEDONIA		FROITA
16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE CENORIA	ESPAGUETIS SALTEADOS
LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	XURELO O FORNO	ESTUFADO DE POLO CON PATACAS	XURELO O FORNO	PESCADA O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	FIDEO		TOMATE NATURAL	REPOLO SALTEADO
IOGUR	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA, MILLO E ESPARRAGOS	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
XAMÓN ASADO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA EN SALSA VERDE	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ
TOMATE NATURAL		VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	
FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA	FROITA
30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
ENSALADA DE XUDIAS	MINESTRA SALTEADA			
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA			
ARROZ BLANCO	PATACA COCIDA			
IOGUR	FROITA			



INFANTIL OUTUBRO

Con a colaboración de:
CONCELLO DE SANTIAGO
COMUNIDADE AUTÓNOMA DE GALICIA
E INSTITUCIÓN GALICIA DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN TECNOLÓXICA

Luns

2
XOGOS
loga



9
XOGOS
loga



16
XOGOS
loga

23
XOGOS
loga



30
XOGOS
loga

Martes

3
Xogo libre dirixido polos/as monitores

10
Xogo libre dirixido polos/as monitores

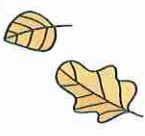
17
Xogo libre dirixido polos/as monitores

24
Xogo libre dirixido polos/as monitores

31
Xogo libre dirixido polos/as monitores

Mércoles

4
XOGOS ACITIVADES



11
BOS HÁBITOS



18



“ROMPENDO A RUTINA”. SAMAIN

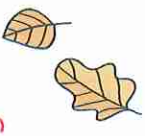


“ROMPENDO A RUTINA”. SAMAIN



Xoves

5
ACTIVIDADE/XOGO



EDUCACIÓN AMBIENTAL

12

FESTIVO

19



CONTOS QUE CONTAN



27

CONTOS QUE CONTAN



Venres

6
CONTOS QUE CONTAN



13

CONTOS QUE CONTAN



20

CONTOS QUE CONTAN



27

CONTOS QUE CONTAN



PRIMARIA OUTUBRO

Con colaboración de:
CONSEJO REGULADOR DE LA ENSEÑANZA
PRIMARIA DE SANTIAGO
E INSTITUTO VASCO DE INVESTIGACIONES

Luns

2

XOGOS

loga



9

XOGOS

loga



16

XOGOS

loga

23

XOGOS

loga

30

XOGOS

loga



Martes

3

Xogo libre dirixido polos/as monitores

10

Xogo libre dirixido polos/as monitores

17

Xogo libre dirixido polos/as monitores

24

Xogo libre dirixido polos/as monitores

31

Xogo libre dirixido polos/as monitores

Mércores

4



ACTIVIDADE/XOGO

EDUCACIÓN AMBIENTAL

11

XOGOS ACITVADES

BOS HÁBITOS



18



“ROMPENDO A RUTINA”: SAMAIN

25

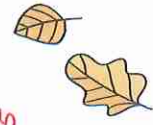


“ROMPENDO A RUTINA”: SAMAIN



Xoves

5



CONTOS QUE CONTAN



13

CONTOS QUE CONTAN



20

CONTOS QUE CONTAN



27

CONTOS QUE CONTAN

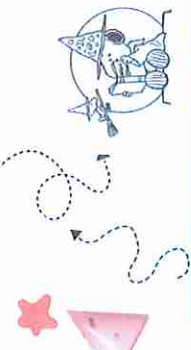




¡MOS AO MERCADO!



INFANTIL OUTUBRO



Con colaboración de:
XURTA LE GRIJUSI
CONSULTORA DE EDUCACIÓN, INVESTIGACIÓN
E INNOVACIÓN EDUCATIVA

Luns

02/10/2023

¡MOS AO MERCADO!

09/10/2023



XOGAR POR XOGAR

16/10/2023



Alvaro Bilbao

23/10/2023



XOGAR POR XOGAR

30/10/2023

"ROMPENDO A RUTINA". SAMAIN



Martes

03/10/2023

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

10/10/2023

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

17/10/2023

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

24/10/2023

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

31/10/2023

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

Mércoles

04/10/2023

¡MOS AO MERCADO!

11/10/2023



Alvaro Bilbao

18/10/2023



"ROMPENDO A RUTINA". SAMAIN

25/10/2023



"ROMPENDO A RUTINA". SAMAIN



Xoves

05/10/2023



12/10/2023

FESTIVO

19/10/2023



"ROMPENDO A RUTINA". SAMAIN

26/10/2023



"ROMPENDO A RUTINA". SAMAIN

Venres

06/10/2023

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

13/10/2023

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

20/10/2023



27/10/2023

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES





Con colaboración de:
MUNICIPIO DE SANTIAGO
CONSEJO REGULADOR EDUCACIÓN
PROVINCIA DE BILBAO

1ª MESA DE TRABAJO
PRIMARIA
OUTUBRO

Luns

02/10/2023

1ª MESA DE TRABAJO
PRIMARIA
OUTUBRO

09/10/2023

XOGAR POR XOGAR

EDUCAMOS EN POSITIVO+
Alvaro Bilbao

23/10/2023

XOGAR POR XOGAR

30/10/2023

"ROMPENDO A RUTINA". SAMAIN

EDUCAMOS EN POSITIVO+

Martes

03/10/2023

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

10/10/2023

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

17/10/2023

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

24/10/2023

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

31/10/2023

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

Mércores

04/10/2023

1ª MESA DE TRABAJO
PRIMARIA
OUTUBRO

11/10/2023

EDUCAMOS EN POSITIVO+

Alvaro Bilbao

18/10/2023

"ROMPENDO A RUTINA". SAMAIN

25/10/2023

"ROMPENDO A RUTINA". SAMAIN



Xoves

05/10/2023



12/10/2023

FESTIVO

19/10/2023

"ROMPENDO A RUTINA". SAMAIN

26/10/2023



"ROMPENDO A RUTINA". SAMAIN

Venres

06/10/2023

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

13/10/2023

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

20/10/2023

EDUCAMOS EN POSITIVO+
THE GAME OF HABITS

27/10/2023

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

