

11/09/2023				12/09/2023				13/09/2023				14/09/2023				15/09/2023			
<b>CREMA DE PORROS (porro, pataca)</b>				<b>LENTELLAS A CASEIRA (con chourizo)</b>				<b>ENSALADA DE PASTA</b>				<b>FABAS ESTUFADAS (cebola, cenoria, pemento vermello, cabaciña)</b>				<b>Ensalada primavera (lechuga, tomate, pimiento morron, zanahoria y maiz)</b>			
<b>TENREIRA ESTUFADA EN SALSA DE CENORIAS</b>				<b>TORTILLA DE PATACA (pataca, ovo)</b>				<b>FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE (pescada, fariña, cebola, chícharos)</b>				<b>POLO O CHILINDRON</b>				<b>GUISO DE LURAS</b>			
<b>XARDIÑEIRA (cenoria, xudia, chícharos, coliflor, coles de bruselas e fabas)</b>				<b>TOMATE FRESCO</b>				<b>VERDURAS GUISADAS (cenoria, xudia, coliflor)</b>				<b>XUDIAS SALTEADAS</b>				<b>ARROZ</b>			
<b>NECTARINA</b>				<b>MACEDONIA DE FROITAS</b>				<b>IOGUR</b>				<b>PERA</b>				<b>LARANXA</b>			
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
662,12	22,91	25,34	84,74	710,63	24,81	25,07	95,24	700,88	26,21	23,8	95,94	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%
18/09/2023				19/09/2023				20/09/2023				21/09/2023				22/09/2023			
<b>ENSALADA DE XUDIAS (xudia, millo, cenoria)</b>				<b>MINESTRA CON OVO (coliflor, xudia, chícharos, cenoria, ovo)</b>				<b>GARAVANZOS CON ACELGAS</b>				<b>CREMA DE CABAZA (cabaza, pataca)</b>				<b>ESPIRAIS GRATINADOS</b>			
<b>POLO ASADO</b>				<b>FILETE DE PESCADA GRATINADO (pescada, leite, manteiga e fariña)</b>				<b>COELLO GUISADO</b>				<b>GUISO DE CARNE (porco)</b>				<b>XURELO EN SALSA DE LIMON</b>			
<b>ARROZ BRANCO</b>				<b>PATACAS COCIDAS</b>				<b>VERDURAS SALTEADAS (pemento, cebola, cenoria, xudia, coliflor, patacas)</b>				<b>CHICHAROS (chicharo, cebola, pemento, pataca)</b>				<b>ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA</b>			
<b>IOGUR</b>				<b>MAZÁ</b>				<b>KIWI</b>				<b>MACEDONIA DE FROITAS</b>				<b>MELOCOTON</b>			
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
665,14	23,4	25,51	91,63	669,93	26,29	22,87	67,3	640,73	22,82	22,73	75,74	635,43	23,86	22,21	67,27	691,64	26,72	22,77	92,17
% VET	14%	35%	55%	% VET	16%	31%	40%	% VET	14%	32%	47%	% VET	15%	31%	42%	% VET	15%	30%	53%
25/09/2023				26/09/2023				27/09/2023				28/09/2023				29/09/2023			
<b>ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE, CENORIA, MILLO E OLIVAS NEGRAS</b>				<b>ENSALADILLA</b>				<b>CHICHAROS CON XAMÓN</b>				<b>TALLARINS CON CHAMPIÑONS</b>				<b>FABAS PINTAS CON VERDURAS</b>			
<b>GOULASH DE PAVO (pavo, cebola, pemento)</b>				<b>SAN PEDRO O FORNO</b>				<b>TORTILLA DE PATACA (pataca, ovo)</b>				<b>PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA</b>				<b>RAGOUT DE TERNERIA</b>			
<b>MACARRONS</b>				<b>Xudía, chícharo, cenoria, coliflor e pataca</b>				<b>ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS</b>				<b>COLIFLOR</b>				<b>XÚDIAS GUISADAS</b>			
<b>KIWI</b>				<b>MACEDONIA DE FROITAS</b>				<b>NECTARINA</b>				<b>IOGUR</b>				<b>LARANXA</b>			
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
625,41	20,35	21,26	78,35	706,58	25,4	25,95	92,43	628,03	21,7	23,94	81,84	651,62	21,54	21,67	101,27	713,03	25,81	28,1	96,01
% VET	13%	31%	50%	% VET	14%	33%	52%	% VET	#IVALOR!	34%	52%	% VET	13%	30%	62%	% VET	14%	35%	54%

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.  
Si desexa consultar o menú online visite [www.serunion-educa.com](http://www.serunion-educa.com)

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

Revisado: Carlos Sanmartín González  
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética  
Departamento de Calidad de Alimentación  
Saludable Gallega  
DNI.: 35.322.598 - A

# INFANTIL SETEMBRO

Luns

11

ACTIVIDADE



loqa

18

ACTIVIDADE



loqa

25

ACTIVIDADE



loqa

Martes

12

Xogo libre  
dirixido polos/as  
monitores

19

Xogo libre  
dirixido polos/as  
monitores

26

Xogo libre  
dirixido polos/as  
monitores

Mércores

13

XOGOS /ACTIVADES



SORRISOS SAUDABLES

20

XOGOS /ACTIVADES

SORRISOS SAUDABLES

27

XOGOS /ACTIVADES

PONTE NO MEU LUGAR

Xoves

14

XOGOS /ACTIVADES



SORRISOS SAUDABLES

21

XOGOS /ACTIVADES

PONTE NO MEU LUGAR

28

XOGOS /ACTIVADES

PONTE NO MEU LUGAR

Venres

15

CONTOS QUE CONTAN



22

CONTOS QUE CONTAN



29

CONTOS QUE CONTAN

# PRIMARIA SETEMBRO

Luns

11

ACTIVIDADE



loqa

18

ACTIVIDADE



loqa

25

ACTIVIDADE



loqa

Martes

12

Xogo libre  
dirixido polos/as  
monitores

19

Xogo libre  
dirixido polos/as  
monitores

26

Xogo libre  
dirixido polos/as  
monitores

Mércores

13

XOGOS /ACTIVADES



SORRISOS SAUDABLES

20

XOGOS /ACTIVADES

SORRISOS SAUDABLES

27

XOGOS /ACTIVADES

PONTE NO MEU LUGAR

Xoves

14

XOGOS /ACTIVADES



SORRISOS SAUDABLES

21

XOGOS /ACTIVADES

PONTE NO MEU LUGAR

28

XOGOS /ACTIVADES

PONTE NO MEU LUGAR

Venres

15

CONTOS QUE CONTAN



22

CONTOS QUE CONTAN



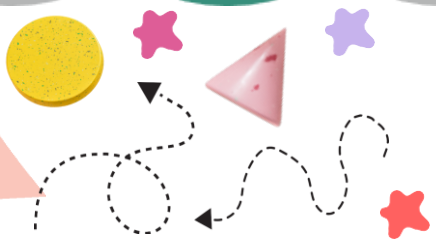
29

CONTOS QUE CONTAN

# IMOS AO MERCADO!



## INFANTIL SETEMBRO



CONCELLO DE SANTIAGO  
Departamento de Educación

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

### Luns Martes Mércores Xoves Venres

11



O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

12

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

13

O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR



XOGAR POR XOGAR.

14

15

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

18



XOGAR POR XOGAR.

19

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

20



ACTIVIDADES E XOGOS  
IMOS AO MERCADO!

21



22

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLO MONITORES

GAMIFICADOS  
THE GAME OF HABITS



25



XOGAR POR XOGAR.

26

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

27



ACTIVIDADES E XOGOS  
IMOS AO MERCADO!

28



29

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES



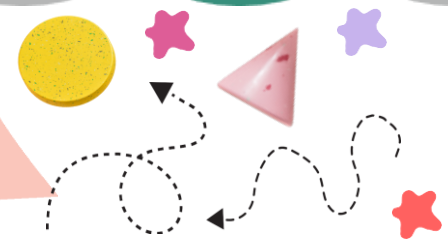
# EDUCAMOS EN POSITIVO+



# IMOS AO MERCADO!



## PRIMARIA SETEMBRO



CONCELLO DE SANTIAGO  
Departamento de Educación

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

### Luns Martes Mércores Xoves Venres

11



O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

12

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

13

O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR



XOGAR POR XOGAR.

14

15

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

18



XOGAR POR XOGAR.

19

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

20



ACTIVIDADES E XOGOS  
IMOS AO MERCADO!

21



22

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLO MONITORES

GAMIFICADOS  
THE GAME OF HABITS



25



XOGAR POR XOGAR.

26

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES

27



ACTIVIDADES E XOGOS  
IMOS AO MERCADO!

28



29

XOGO LIBRE DIRIXIDO POLOS/AS MONITORES



# EDUCAMOS EN POSITIVO+



<b>LUNS</b>	<b>MARTES</b>	<b>MÉRCORES</b>	<b>XOVES</b>	<b>VENRES</b>
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE PORROS  TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS  FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS  TORTILLA DE PATACA  TOMATE NATURAL  MACEDONIA	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA, MILLO E OLIVAS  PESCADA EN SALSA VERDE  VERDURAS SALTEADAS  IOGUR	FABAS ESTUFADAS  POLO O CHILINDRON  XUDIAS REFOGADAS  FROITA	ENSALADA PRIMAVERA  GUISO DE CALAMARES CON ARROZ  FROITA
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
ENSALADA DE XUDIAS  POLO ASADO  ARROZ BRANCO  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	MACARRÓNS CON TOMATE  XURELO EN SALSA DE LIMÓN  ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA  FROITA
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE  GOULASH DE POLLO  MACARRONS  FROITA	ENSALADILLA  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 EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA  COLIFLOR  IOGUR	FABAS PINTAS CON VERDURAS  RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS  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: Carlos Sanmartín González**  
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética  
Departamento de Alimentación Saludable Gallega  
DNI.: 35.322.598 - A

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE PORROS	LENTELLAS VEXETAIS	MACARRONS SALTEADOS	FABAS ESTUFADAS	CREMA DE CABACIÑA
XURELO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA VERDE	FILETE RUSO	TORTILLA FRANCESA
PATACA ASADA	-	VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ BRANCO
IOGUR	MACEDONIA	IOGUR	IOGUR	IOGUR
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
CREMA DE CENORIA	MINESTRA CON OVO	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS GRATINADOS
ROLIÑO PRIMAVERA	FILETE DE PESCADA GRATINADO	FILETE RUSO	TORTILLA FRANCESA	XURELO EN SALSA DE LIMÓN
ARROZ BRANCO	PATACAS COCIDAS	VERDURAS SALTEADAS	PATACAS E CHÍCHAROS	PATACA COCIDA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	MACEDONIA	IOGUR
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
CREMA DE CABACIÑA	BROCOLI A CASEIRA	CHICHAROS SALTEADOS	TALLARINS SALTEADOS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	PESCADA O FORNO
IOGUR	XUDIA, CHICHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	-	COLIFLOR	XUDIAS REFOGADAS
	MACEDONIA	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: Carlos Sanmartín González**  
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética  
Departamento de Alimentación Saludable Gallega  
DNI.: 35.322.598 - A

## HIPOCALÓRICA- COLESTEROLEMIA



## SETEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE PORROS	LENTELLAS VEXETAIS	ENSALADA DE PASTA	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	TORTILLA FRANCESA	PESCADA EN SALSA VERDE	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO
FROITA	TOMATE NATURAL	VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ BRANCO
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
ENSALADA DE XUDIAS	MACEDONIA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA
POLO ASADO	MINESTRA CON OVO	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS SALTEADOS
ARROZ BRANCO	PESCADA O FORNO	COELLO O FORNO	XAMON ASADO	XURELO EN SALSA DE LIMÓN
IOGUR DESNATADO	PATACA COCIDA	VERDURAS SALTEADAS	PATACAS E CHÍCHAROS	ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE	BROCOLI A CASEIRA	CHÍCHAROS CON XAMÓN	TALLARINS SALTEADOS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
GOULASH DE PAVO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA FRANCESA	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TENREIRA ASADA
MACARRONS SALTEADOS	XUDIA, CHICHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR	XUDIAS REFOGADAS
FROITA	MACEDONIA	FROITA	IOGUR DESNATADO	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: Carlos Sanmartín González**  
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética  
Departamento de Alimentación Saludable Gallega  
DNI.: 35.322.598 - A



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE PORROS	LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA, MILLO E OLIVAS	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
TENREIRA ASADA	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALS VERDE	POLO Ó CHILINDRÓN	XURELO O FORNO
PATACA ASADA	TOMATE NATURAL	PISTO DE VERDURAS	XUDIAS	ARROZ INTEGRAL
FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA	FROITA
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
ENSALADA DE XUDIAS	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE
POLO ASADO	FILETE DE PESCADA GRATINADO	COELLO GUISADO CON VERDURAS	GUISO DE CARNE CON CHÍCHAROS	XURELO O FORNO
ARROZ INTEGRAL	PATACAS COCIDAS			ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA
IOGUR	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE	BROCOLI A CASEIRA	CHÍCHAROS CON XAMÓN	PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
GOULASH DE POLLO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALS DE TOMATE E ALBAHACA	TENREIRA ASADA
MACARRONS	PISTO DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR	
FROITA	MACEDONIA	FROITA	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: Carlos Sanmartín González**  
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética  
Departamento de Alimentación Saludable Gallega  
DNI.: 35.322.598 - A

## SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

## SETEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE PORROS	LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADA DE PASTA	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O CHILINDRON	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ
FROITA	TOMATE NATURAL	VERDURAS SALTEADAS	XUDIAS REFOGADAS	FROITA
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
ENSALADA DE XUDIAS	MACEDONIA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
POLO ASADO	MINESTRA CON OVO	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS CON TOMATE
ARROZ BRANCO	PESCADA EN SALSA	COELLO GUISADO CON VERDURAS	GUIZO DE CARNE CON CHÍCHAROS	XURELO EN SALSA DE LIMÓN
IOGUR DE SOIA	PATACA COCIDA	FROITA	MACEDONIA	ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE	ENSALADILLA	CHÍCHAROS CON XAMON	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
GOULASH DE POLLO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS
MACARRONS SALTEADOS	XUDIA, CHICHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR	FROITA
FROITA	MACEDONIA	FROITA	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: Carlos Sanmartín González**  
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética  
Departamento de Alimentación Saludable Gallega  
DNI.: 35.322.598 - A

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE PORROS TENKEIRA EN SALSA DE CENORIAS CON YARDIÑEIRA  FROITA	LENTELLAS A CASEIRA  TORTILLA DE PATACA  TOMATE NATURAL  MACEDONIA	ENSALADA DE PASTA  XAMÓN ASADO EN SALSA  VERDURAS SALTEADAS  IOGUR	FABAS ESTUFADAS  POLO Ó CHILINDRÓN  XUDIAS  FROITA	ENSALADA PRIMAVERA  TORTILLA FRANCESA  ARROZ BRANCO  FROITA
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
ENSALADA DE XUDIAS  POLO ASADO  ARROZ BRANCO  IOGUR	MINESTRA 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  XAMÓN ASADO EN SALSA ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA  FROITA
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE GOULASH DE PAVO MACARRONS SALTEADOS  FROITA	ENSALADILLA  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 XAMÓN ASADO EN SALSA  COLIFLOR  IOGUR	FABAS PINTAS CON VERDURAS RAOGUT DE TENREIRA CON XUDIAS  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: Carlos Sanmartín González**  
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética  
Departamento de Alimentación Saludable Gallega  
DNI.: 35.322.598 - A

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE PORROS	LENTELLAS VEXETAIS	ENSALADA DE PASTA	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
XURELO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA VERDE	ROLIÑO PRIMAVERA	GUIZO DE LURAS CON ARROZ
PATACA ASADA	TOMATE NATURAL	VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	
FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA	FROITA
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
ENSALADA DE XUDIAS	MINESTRA CON OVO	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS GRATINADOS
ROLIÑO PRIMAVERA	FILETE DE PESCADA GRATINADO	BACALLAO O FORNO	TORTILLA FRANCESA	XURELO EN SALSA DE LIMÓN
ARROZ BRANCO	PATACAS COCIDAS	VERDURAS SALTEADAS	PATACAS E CHÍCHAROS	ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA
IOGUR	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	ENSALADILLA	CHICHAROS SALTEADOS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	PESCADA O FORNO
	XUDIA, CHICHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR	XUDIAS REFOGADAS
FROITA	MACEDONIA	FROITA	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: Carlos Sanmartín González**  
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética  
Departamento de Alimentación Saludable Gallega  
DNI.: 35.322.598 - A

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE PORROS TENKEIRA EN SALSA DE CENORIAS CON YARDIÑEIRA  FROITA	LENTELLAS VEXETAIS  TORTILLA DE PATACA  TOMATE NATURAL  MACEDONIA	ENSALADA DE PASTA  PESCADA EN SALSA VERDE  VERDURAS  IOGUR	FABAS ESTUFADAS  POLO Ó CHILINDRÓN  XUDIAS  FROITA	ENSALADA PRIMAVERA  GUISO DE LURAS CON ARROZ  FROITA
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
ENSALADA DE XUDIAS  POLO ASADO  ARROZ BRANCO  IOGUR	MINESTRA CON OVO  FILETE DE PESCADA GRATINADO  PATACAS COCIDAS  FROITA	GARAVANZOS CON ACELGAS  COELLO GUISADO CON VERDURAS  FROITA	CREMA DE CABAZA  TORTILLA FRANCESA  PATACAS E CHÍCHAROS  MACEDONIA	ESPIRAIS GRATINADOS  XURELO EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA  FROITA
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE  GOULASH DE PAVO  MACARRONS SALTEADOS  FROITA	ENSALADILLA  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 EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA  COLIFLOR  IOGUR	FABAS PINTAS CON VERDURAS  RAOGUT DE TENREIRA CON XUDIAS  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: Carlos Sanmartín González**  
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética  
Departamento de Alimentación Saludable Gallega  
DNI.: 35.322.598 - A

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE PATACA	SOPA DE CABELLIN	MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE PASTA	CREMA DE PATACA
TENREIRA ASADA	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO
ARROZ BRANCO		PURÉ DE PATACA	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
SOPA DE PASTA	MACARRONS SALTEADOS	CREMA DE PATACA	SOPA DE FIDEOS	ESPIRAIS SALTEADOS
POLO ASADO	PESCADA O FORNO	COELLO O FORNO	XAMON ASADO	XURELO O FORNO
ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR	PURÉ DE PATACA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
SOPA DE PASTA	CODIÑOS SALTEADOS	SOPA DE FIDEOS	TALLARINS SALTEADOS	SOPA DE FIDEOS
PEITUGA DE POLO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	TENREIRA ASADA
MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	-	PURÉ DE PATACA	PATACA COCIDA
IOGUR	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: Carlos Sanmartín González**  
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética  
Departamento de Alimentación Saludable Gallega  
DNI.: 35.322.598 - A

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE PORROS TENKEIRA EN SALSA DE CENORIAS CON YARDIÑEIRA FROITA	LENTELLAS A CASEIRA TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL MACEDONIA	ENSALADA DE PASTA PESCADA EN SALSA VERDE VERDURAS IOGUR	FABAS ESTUFADAS POLO Ó CHILINDRÓN XUDIAS FROITA	ENSALADA PRIMAVERA GUISO DE LURAS CON ARROZ FROITA
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
ENSALADA DE XUDIAS POLO ASADO ARROZ BRANCO IOGUR	MINESTRA 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 XURELO EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA FROITA
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE GOULASH DE PAVO MACARRONS SALTEADOS FROITA	ENSALADILLA 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 EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA COLIFLOR IOGUR	FABAS PINTAS CON VERDURAS RAOGUT DE TENREIRA CON XUDIAS 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: Carlos Sanmartín González**  
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética  
Departamento de Alimentación Saludable Gallega  
DNI.: 35.322.598 - A

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE PORROS TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS FROITA	LENTELLAS A CASEIRA XAMON ASADO TOMATE NATURAL MACEDONIA	ENSALADA DE PASTA PESCADA EN SALSA VERDE VERDURAS SALTEADAS IOGUR	FABAS ESTUFADAS POLO O CHILINDRON XUDIAS REFOGADAS FROITA	ENSALADA PRIMAVERA GUISO DE CALAMARES CON ARROZ FROITA
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
ENSALADA DE XUDIAS POLO ASADO ARROZ BRANCO 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 XURELO EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA FROITA
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE GOULASH DE POLLO MACARRONS FROITA	BROCOLI A CASEIRA 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 EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA COLIFLOR IOGUR	FABAS PINTAS CON VERDURAS RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS 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: Carlos Sanmartín González**  
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética  
Departamento de Alimentación Saludable Gallega  
DNI.: 35.322.598 - A



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE PORROS  TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS  FROITA	BROCOLI A CASEIRA  TORTILLA DE PATACA  TOMATE NATURAL  MACEDONIA	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA, MILLO E ESPARRAGOS  PESCADA O FORNO  PISTO DE VERDURAS  IOGUR	SOPA DE PASTA  POLO O CHILINDRON  ARROZ BRANCO  FROITA	ENSALADA PRIMAVERA  GUISO DE CALAMARES CON ARROZ  FROITA
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
CREMA DE CENORIA  POLO ASADO  ARROZ BRANCO  IOGUR	COLIFLOR A GALEGA  FILETE DE PESCADA GRATINADO  PATACAS COCIDAS  FROITA	SOPA DE PASTA  COELLO GUISADO CON VERDURAS  FROITA	CREMA DE CABAZA  XAMON ASADO  PATACA O VAPOR  MACEDONIA	MACARRONS CON TOMATE  XURELO EN SALSA DE LIMÓN  ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA  FROITA
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE  GOULASH DE POLLO  MACARRONS SALTEADOS  FROITA	BROCOLI A CASEIRA  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 EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA  COLIFLOR  IOGUR	SOPA DE PASTA  TENREIRA ASADA  PATACA COCIDA  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: Carlos Sanmartín González**  
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética  
Departamento de Alimentación Saludable Gallega  
DNI.: 35.322.598 - A

## SEN PROTEINA DE VACA

## SETEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
CREMA DE PORROS	LENTELLAS VEXETAIS	ENSALADA DE PASTA	FABAS ESTUFADAS	ENSALADA PRIMAVERA
XAMÓN ASADO EN SALSAS	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSAS VERDES	POLO O CHILINDRON	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ
PATACA ASADA	TOMATE NATURAL	VERDURAS SALTEADAS	XUDIAS REFOGADAS	
FROITA	MACEDONIA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
ENSALADA DE XUDIAS	MINESTRA CON OVO	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS CON TOMATE
POLO ASADO	PESCADA EN SALSAS	COELLO GUISADO CON VERDURAS	GUIZO DE CARNE CON CHÍCHAROS	XURELO EN SALSAS DE LIMÓN
ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA			ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO VERMELLO, PEMENTO VERDE	BROCOLI A CASEIRA	CHICHAROS SALTEADOS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
GOULASH DE POLLO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSAS DE TOMATE E ALBAHACA	LOMBO ASADO
MACARRONS SALTEADOS	XUDIA, CHICHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR	XUDIAS REFOGADAS
FROITA	MACEDONIA	FROITA	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: Carlos Sanmartín González**  
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética  
Departamento de Alimentación Saludable Gallega  
DNI.: 35.322.598 - A