



RAQUEL CAMACHO

NOVIEMBRE 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

30/10/2023

31/10/2023

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 656,92

Prot. (g) 21,86

Líp. (g) 22,53

HdcC (g) 63,28

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TALLARINS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS

FESTIVO

TORTILLA DE CABACIÑA

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

TOMATE NATURAL

BRECOL E CENORIA

FROITA

IOGUR

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Chicharos con dados de polo

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Lácteo

Froita



Recomendacións

06/11/2023

07/11/2023

08/11/2023

09/11/2023

10/11/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 704,59

Prot. (g) 26,05

Líp. (g) 24,36

HdcC (g) 86,92

POTAXE DE LENTELLAS

CREMA DE CENORIA

GARAVANZOS CON CHOURIZO

CALDO DE GRELOS

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

PESCADA A MARIÑEIRA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

XURELO EN SALSA DE LIMON

PATACAS O VAPOR

ARROZ

CHÍCHAROS (con patacas)

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita

Ensalada de pasta

Calamares a prancha con bastonciños de cabaciña

Ensalada mixta con atún

Salteado de salmón con cous cous con cabaça e cenoria

Ensalada de polo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

13/11/2023

14/11/2023

15/11/2023

16/11/2023

17/11/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 662,65

Prot. (g) 23,22

Líp. (g) 22,13

HdcC (g) 75,71

FABAS ESTUFADAS

MINESTRA SALTEADA CON XAMÓN

CREMA DE CABAZA

SOPA DE ESTRELIÑAS

BRECOL A CASEIRA

SAN PEDRO AL HORNO

POLO AS FINAS HERBAS

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

PESCADA A ROMANA

TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Tortilla de francesa con patacas e verduras

Lasaña de peixe e espinacas

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Verduras con magro salteado e patacas

Peixe o forno con arroz integral

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

20/11/2023

21/11/2023

22/11/2023

23/11/2023

24/11/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 656,62

Prot. (g) 24,28

Líp. (g) 22,59

HdcC (g) 87,70

SOPA DE CABELLIN

FABAS VEXETAIS

CREMA DE VERDURAS

ENSALADILLA CON OVO RELADO

LENTELLAS A CASEIRA

POLO O ALLO

TORTILLA DE PATACA

GUIZO DE LURAS CON ARROZ

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

RABAS

XARDIÑEIRA DE VERDURAS

LEITUGA E TOMATE

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Minestra de verduras con taquiños de lombo

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña

Verduras guisadas con dados de lombo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

27/11/2023

28/11/2023

29/11/2023

30/11/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 603,46

Prot. (g) 23,29

Líp. (g) 18,37

HdcC (g) 66,97

CHÍCHAROS CON XAMÓN

ARROZ TRES DELICIAS

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

XUDIAS VERDES CON ALLADA E PATACAS

TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS

GARABANZOS CON POLO E LIMOM

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

PESCADA EN SALSA DE PORROS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Tortilla francesa con ensalada variada

Fideos con lomo e verduras

Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visítalo

