

RAQUEL CAMACHO

DECEMBRO 2023



LUNS

27/11/2023

MARTES

28/11/2023

MÉRCORES

29/11/2023

XOVES

30/11/2023

VENRES

01/12/2023

Semana 1

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	Energía (Kcal)	547,57
PAELLA DE POLO E VERDURAS	Prot. (g)	20,20
	Lip. (g)	18,00
FROITA	HdeC (g)	76,99
Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita		
Brocoli salteado con salmón e patacas		
Lácteo		

Recomendacións

Semana 2

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023	ENERXÍA (Kcal)	628,36
CREMA DE COLIFLOR E MAZA	LENTELLAS GUIADAS				Prot. (g)	23,40
PESCADA O FORNO	TORTILLA DE PATACA	FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO	Lip. (g)	21,64
PATACAS GUIADAS	TOMATE NATURAL				HdeC (g)	84,80
FROITA	IOGUR					
Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita					
Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate	Lasaña de atún e espinacas					
Lácteo	Froita					

Recomendacións

Semana 3

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023	ENERXÍA (Kcal)	682,80
CALDO GALEGO	GARAVANZOS ESTUFADOS	SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CHOURIZO	ESPIRAIS O FORNO	Prot. (g)	26,18
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	TORTILLA DE ATÚN	POLO O ALLO	RABAS	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	Lip. (g)	24,34
IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA	ARROZ	PATACAS O VAPOR CON PEREXIL	XUDIAS REFOGADAS	HdeC (g)	93,95
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	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	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita		
Verduras con magro salteado e patacas	Xudias verdes con dados de tenreira	Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña	Verduras guisadas con dados de lombo	Salteado de salmón con taquiños de berexena en ensalada variada		
Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo		

Recomendacións

Semana 4

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023	ENERXÍA (Kcal)	655,79
SOPA DE CABELLIN	FABAS ESTUFADAS	CREMA CAMPEIRA	SOPA DE NADAL	<p>FELICES FIESTAS</p>	Prot. (g)	22,80
PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA	LOMBO ADUBADO	TORTILLA DE PATACA	MILANESA		Lip. (g)	22,03
ARROZ CON VERDURAS	PATACAS SALTEADAS	ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA	PATACA PANADEIRA		HdeC (g)	83,90
FROITA	IOGUR	FROITA	CHOCOLATINA			
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			
Minestra de verduras con taquiños de lombo	Tortilla de berexena con ensalada de tomate	Brocoli salteado con bacallao e pataca	Pescada con salteado de brocoli e champiñons			
Lácteo	Froita	Lácteo	Froita			

Recomendacións

VALOR

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. Se desexa consultar o menú online visítate:

