

**SEN SAL****Serunion  
educa****DECEMBRO**

<b>LUNS</b>	<b>MARTES</b>	<b>MÉRCORES</b>	<b>XOVES</b>	<b>VENRES</b>
30/11/2020	01/12/2020	02/12/2020	03/12/2020	04/12/2020
	CREMA DE PORROS	SOPA DE PASTA	CALDO VEXETAL	CREMA DE VERDURAS
	PEITUGA DE POLO	GUIISO DE CARNE	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	PESCADA A PRANCHA
	ARROZ BLANCO			FIDEOS
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
07/12/2020	08/12/2020	09/12/2020	10/12/2020	11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	SOPA DE PASTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS VEXETAIS
		RAPE O FORNO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA A PRANCHA
		PATACA COCIDA		ENSALADA
		FROITA	IOGUR	FROITA
14/12/2020	15/12/2020	16/12/2020	17/12/2020	18/12/2020
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE VERDURAS	JUDIAS SALTEADAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
LOMBO ASADO	XURELO A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	GUIISO DE CALAMARES CON ARROZ	XAMÓN ASADO
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	MACARRONS SALTEADOS		XARDIÑEIRA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
21/12/2020	22/12/2020	23/12/2020	24/12/2020	25/12/2020
MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE PASTA			
PESCADA A PRANCHA	PEITUGA DE POLO			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACAS ASADAS			
FROITA	IOGUR			

**Serunion  
educa**

Serunion 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)

**Revisado: Inés Barciela Cabaleiro**  
Técnico Superior en Dietética y  
Nutrición

**SEN LACTOSA-PROTEINA DO  
LEITE**

Serunion  
educa



**DECEMBRO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/11/2020	01/12/2020	02/12/2020	03/12/2020	04/12/2020
	CREMA DE PORROS	SOPA DO DIA	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS
	POLO O ALLO	GUIZO DE CARNE	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	ATÚN GUISADO
	ARROZ BRANCO			FIDEOS
	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA
07/12/2020	08/12/2020	09/12/2020	10/12/2020	11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	SOPA DE PASTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS VEXETAIS
		GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA O FORNO
		FROITA	IOGUR DE SOIA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
14/12/2020	15/12/2020	16/12/2020	17/12/2020	18/12/2020
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ	LOMBO ASADO
LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR	MACARRONS SALTEADOS		XARDIÑEIRA
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
21/12/2020	22/12/2020	23/12/2020	24/12/2020	25/12/2020
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS	SOPA DO DIA			
MARUCA O FORNO	PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA ASADA			
FROITA	PALMEIRA DE HOXALDRE			

Serunion  
educa

Serunion 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)

Revisado: **Inés Barciela Cabaleiro**  
Técnico Superior en Dietética y  
Nutrición

# SEN PROTEINA DE VACA

Serunion  
educa



## DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/11/2020	01/12/2020	02/12/2020	03/12/2020	04/12/2020
	CREMA DE PORROS	SOPA DO DIA	CALDO VEXETAL	CREMA DE VERDURAS
	POLO O ALLO	GUIISO DE CARNE	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	ATÚN GUIASADO
	ARROZ BRANCO			FIDEOS
	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA
07/12/2020	08/12/2020	09/12/2020	10/12/2020	11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	SOPA DE PASTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS VEXETAIS
		GUIISO DE BACALLAO CON PATACAS	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO
		FROITA	IOGUR DE SOIA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
14/12/2020	15/12/2020	16/12/2020	17/12/2020	18/12/2020
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	TAQUIÑO DE POLO GUIASADO	GUIISO DE CALAMARES CON ARROZ	LOMBO ASADO
LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR	MACARRONS SALTEADOS		XARDIÑEIRA
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
21/12/2020	22/12/2020	23/12/2020	24/12/2020	25/12/2020
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS	SOPA DO DIA			
MARUCA O FORNO	PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA ASADA			
FROITA	PALMEIRA DE HOXALDRE			

Serunion  
educa

Serunion 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)

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
Técnico Superior en Dietética y Nutrición

# SEN PEIXE



## DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/11/2020	01/12/2020	02/12/2020	03/12/2020	04/12/2020
	CREMA DE PORROS	SOPA DE CABELLIN	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS
	POLO O ALLO	GUIZO DE PORCO CON PATACAS E VERDURAS	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	TORTILLA FRANCESA
	ARROZ BRANCO			FIDEOS
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
07/12/2020	08/12/2020	09/12/2020	10/12/2020	11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	SOPA DE PASTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS
		XAMON ASADO EN SALSA	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS	COSTELETA DE PORCO EN SALSA
		ARROZ BRANCO		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
		FROITA	IOGUR	FROITA
14/12/2020	15/12/2020	16/12/2020	17/12/2020	18/12/2020
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA DE CABACIÑA	LOMBO ASADO	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	TENREIRA ASADA	ALBONDEGAS EN SALSA
LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR		ARROZ BRANCO	XARDIÑEIRA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
21/12/2020	22/12/2020	23/12/2020	24/12/2020	25/12/2020
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREJIL	SOPA DE PASTA			
PEITUGA DE PAVO ASADA	PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA ASADA			
FROITA	CHOCOLATINA			

# SEN LEGUMINOSAS



## DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/11/2020	01/12/2020	02/12/2020	03/12/2020	04/12/2020
	CREMA DE PORROS	SOPA DE CABELLIN	BROCOLI REFOGADO	CREMA DE VERDURAS
	POLO O ALLO	GUIISO DE CARNE	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA O FORNO
	ARROZ BRANCO		ARROZ BRANCO	FIDEOS
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
07/12/2020	08/12/2020	09/12/2020	10/12/2020	11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	SOPA DE PASTA	CREMA DE CABACIÑA	CREMA DE CABACIÑA
		RAPE O FORNO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA O FORNO
		PATACA COCIDA		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
		FROITA	IOGUR	FROITA
14/12/2020	15/12/2020	16/12/2020	17/12/2020	18/12/2020
SOPA DE ESTRELIÑAS	BROCOLI A SALTEADO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DO DIA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	RAPE O FORNO	LOMBO ASADO
LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
21/12/2020	22/12/2020	23/12/2020	24/12/2020	25/12/2020
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREJIL	SOPA DE PASTA			
MARUCA O FORNO	PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA ASADA			
FROITA	CHOCOLATINA			

**SEN OVO**

**Serunion**  
educa



**DECEMBRO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/11/2020	01/12/2020	02/12/2020	03/12/2020	04/12/2020
	CREMA DE PORROS	SOPA DE PASTA	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS
	POLO O ALLO	GUIZO DE CARNE	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	ATÚN GUISADO
	ARROZ BRANCO			MACARRONS
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
07/12/2020	08/12/2020	09/12/2020	10/12/2020	11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	SOPA DE PASTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS VEXETAIS
		GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA O FORNO
		FROITA	IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
14/12/2020	15/12/2020	16/12/2020	17/12/2020	18/12/2020
SOPA DE PASTA	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
PEITUGA DE PAVO ASADA	XURELO A GALEGA	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBÓNDEGAS
LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR	MACARRONS		XARDIÑEIRA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
21/12/2020	22/12/2020	23/12/2020	24/12/2020	25/12/2020
MACARRONS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREXIL	SOPA DE PASTA			
MARUCA O FORNO	PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA ASADA			
FROITA	CHOCOLATINA			

**Serunion**  
educa

Serunión 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)

**Revisado: Inés Barciela Cabaleiro**  
Técnico Superior en Dietética y Nutrición

# SEN FROITOS SECOS

Serunion  
educa



## DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/11/2020	01/12/2020	02/12/2020	03/12/2020	04/12/2020
	CREMA DE PORROS	SOPA DE CABELLIN	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS
	POLO O ALLO	GUISO DE PORCO CON PATACAS E VERDURAS	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	ATÚN GUISADO CON FIDEOS
	ARROZ BRANCO			
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
07/12/2020	08/12/2020	09/12/2020	10/12/2020	11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	SOPA DE PASTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS
		GUISO DE BACALLAO CON PATACAS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS	PESCADA O FORNO
				ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
		FROITA	IOGUR	FROITA
14/12/2020	15/12/2020	16/12/2020	17/12/2020	18/12/2020
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBONDEGAS EN SALSA
LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR			XARDIÑEIRA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
21/12/2020	22/12/2020	23/12/2020	24/12/2020	25/12/2020
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREJIL	SOPA DE PASTA			
BACALLAO EMPANADO	MILANESA DE POLO			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACAS ASADAS			
FROITA	IOGUR			

Serunion  
educa

Serunion 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)

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
Técnico Superior en Dietética y  
Nutrición

# SEN FRUCTOSA



## DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/11/2020	01/12/2020	02/12/2020	03/12/2020	04/12/2020
	CREMA DE PATACA	SOPA DO DIA	SOPA DE PASTA	SOPA DE ARROZ
	PEITUGA DE POLO	XAMÓN ASADO	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA A PRANCHA
	ARROZ BRANCO	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	FIDEOS
	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
07/12/2020	08/12/2020	09/12/2020	10/12/2020	11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	MACARRONS SALTEADOS	CREMA DE PATACA	CODIÑOS SALTEADOS
		RAPE O FORNO	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO
		PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA
		IOGUR	IOGUR	IOGUR
14/12/2020	15/12/2020	16/12/2020	17/12/2020	18/12/2020
SOPA DE ESTRELIÑAS	SOPA DE ARROZ	CREMA DE PATACA	SOPA DO DIA	SOPA DE ARROZ
TORTILLA DE PATACA	XURELO O FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	RAPE O FORNO	LOMBO ASADO
	PATACA O VAPOR	PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
21/12/2020	22/12/2020	23/12/2020	24/12/2020	25/12/2020
MACARRONS SALTEADOS	SOPA DO DIA			
MARUCA O FORNO	PEITUGA DE POLO			
PURÉ DE PATACA	PATACA ASADA			
IOGUR	PALMEIRA DE HOXALDRE			



# SEN PORCO



## DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/11/2020	01/12/2020	02/12/2020	03/12/2020	04/12/2020
	CREMA DE PORROS	SOPA DE CABELLIN	CALDO VEXETAL	CREMA DE VERDURAS
	POLO O ALLO	TENREIRA ASADA	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	ATÚN GUISADO CON FIDEOS
	ARROZ BRANCO	PATACA ASADA		
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
07/12/2020	08/12/2020	09/12/2020	10/12/2020	11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	SOPA DE PASTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS
		GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS	PESCADA O FORNO
		FROITA	IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
14/12/2020	15/12/2020	16/12/2020	17/12/2020	18/12/2020
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ	PEITUGA DE PAVO ASADA
LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR			XARDIÑEIRA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
21/12/2020	22/12/2020	23/12/2020	24/12/2020	25/12/2020
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREJIL	SOPA DE PASTA			
BACALLAO EMPANADO	MILANESA DE POLO			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACAS ASADAS			
FROITA	CHOCOLATINA			

# SEN CARNE

Serunion  
educa



## DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/11/2020	01/12/2020	02/12/2020	03/12/2020	04/12/2020
	CREMA DE PORROS	SOPA DE CABELLIN	CALDO VEXETAL	CREMA DE VERDURAS
	ROLIÑO PRIMAVERA	TORTILLA DE PATACA	SALMON O FORNO	ATÚN GUISADO CON FIDEOS
	ARROZ BRANCO		ARROZ BRANCO	
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
07/12/2020	08/12/2020	09/12/2020	10/12/2020	11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	SOPA DE PASTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS
		GUISO DE BACALLAO CON PATACAS	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO
		FROITA	IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
14/12/2020	15/12/2020	16/12/2020	17/12/2020	18/12/2020
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	SALMÓN O FORNO	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	RAPE O FORNO
LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR	MACARRONS SALTEADOS		XARDIÑEIRA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
21/12/2020	22/12/2020	23/12/2020	24/12/2020	25/12/2020
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREJIL	SOPA DE PASTA			
BACALLAO EMPANADO	TORTILLA FRANCESA			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA ASADA			
FROITA	CHOCOLATINA			

Serunion  
educa

Serunion 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)

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
Técnico Superior en Dietética y  
Nutrición

**LAXANTE****Serunion  
educa****DECEMBRO**

<b>LUNS</b>	<b>MARTES</b>	<b>MÉRCORES</b>	<b>XOVES</b>	<b>VENRES</b>
30/11/2020	01/12/2020	02/12/2020	03/12/2020	04/12/2020
	CREMA DE PORROS	PISTO	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS
	POLO O ALLO	GUIISO DE CARNE	PEITUGA DE PAVO ASADA	ATÚN GUIISADO
	ARROZ INTEGRAL		ARROZ INTEGRAL	MACARRONS INTEGRAIS
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
07/12/2020	08/12/2020	09/12/2020	10/12/2020	11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	BROCOLI A SALTEADO	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS
		GUIISO DE BACALLAO CON PATACAS	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO
			ARROZ INTEGRAL	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
		FROITA	IOGUR	FROITA
14/12/2020	15/12/2020	16/12/2020	17/12/2020	18/12/2020
PISTO	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	CREMA DE CABACIÑA
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	TAQUIÑO DE POLO GUIISADO	RAPE O FORNO	ALBÓNDEGAS
LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR	MACARRONS INTEGRAIS	ARROZ INTEGRAL	PISTO DE VERDURAS
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
21/12/2020	22/12/2020	23/12/2020	24/12/2020	25/12/2020
MACARRONS INTEGRAIS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREXIL	SOPA DE VERDURAS			
BACALLAO EMPANADO	MILANESA DE POLO			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACAS ASADAS			
FROITA	IOGUR			

**Serunion  
educa**

Serunion 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)

**Revisado: Inés Barciela Cabaleiro**  
Técnico Superior en Dietética y Nutrición

# HIPOCALÓRICA- COLESTEROLEMIA

Serunion  
educa



DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/11/2020	01/12/2020	02/12/2020	03/12/2020	04/12/2020
	CREMA DE PORROS	SOPA DE CABELLIN	CALDO VEXETAL	CREMA DE VERDURAS
	PEITUGA DE POLO	XAMÓN ASADO	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA A PRANCHA
	ARROZ BRANCO	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	FIDEOS
	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO
07/12/2020	08/12/2020	09/12/2020	10/12/2020	11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	SOPA DE PASTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS
		RAPE O FORNO	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO
		ARROZ BRANCO	PATACA ASADA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
		FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
14/12/2020	15/12/2020	16/12/2020	17/12/2020	18/12/2020
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA FRANCESA	XURELO A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	RAPE O FORNO	LOMBO ASADO
LEITUGA E TOMATE	PATACAS O VAPOR	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	XARDIÑEIRA
IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
21/12/2020	22/12/2020	23/12/2020	24/12/2020	25/12/2020
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREJIL	SOPA DE PASTA			
MARUCA O FORNO	PEITUGA DE POLO			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA ASADA			
FROITA	IOGUR DESNATADO			

Serunion  
educa

Serunion 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)

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
Técnico Superior en Dietética y  
Nutrición

# FACIL MASTICACION



## DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/11/2020	01/12/2020	02/12/2020	03/12/2020	04/12/2020
	CREMA DE PORROS	SOPA DE CABELLIN	CALDO VEXETAL	CREMA DE VERDURAS
	ROLIÑO PRIMAVERA	FILETE RUSO	SALMON O FORNO	ATÚN GUISADO CON FIDEOS
	ARROZ BRANCO	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	
	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
07/12/2020	08/12/2020	09/12/2020	10/12/2020	11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	SOPA DE PASTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS
		GUISO DE BACALLAO CON PATACAS	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO
				ARROZ BRANCO
		IOGUR	IOGUR	IOGUR
14/12/2020	15/12/2020	16/12/2020	17/12/2020	18/12/2020
SOPA DE ESTRELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	SALMÓN O FORNO	RAPE O FORNO	ALBONDEGAS EN SALSA
	PATACAS O VAPOR	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	XARDIÑEIRA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
21/12/2020	22/12/2020	23/12/2020	24/12/2020	25/12/2020
MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE PASTA			
MARUCA O FORNO	TORTILLA FRANCESA			
CENORIA BABY	PATACA ASADA			
IOGUR	IOGUR			

# CELIACO



## DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/11/2020	01/12/2020	02/12/2020	03/12/2020	04/12/2020
	CREMA DE PORROS	SOPA DE PASTA	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS
	POLO O ALLO	GUIZO DE CARNE	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	ATÚN GUISADO
	ARROZ BRANCO			MACARRONS
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
07/12/2020	08/12/2020	09/12/2020	10/12/2020	11/12/2020
NON LECTIVO	FESTIVO	SOPA DE PASTA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS VEXETAIS
		GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS	PESCADA O FORNO
		FROITA	IOGUR	ENSALADA
14/12/2020	15/12/2020	16/12/2020	17/12/2020	18/12/2020
SOPA DE PASTA	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBÓNDEGAS
ENSALADA	PATACA O VAPOR	MACARRONS		XARDIÑEIRA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
21/12/2020	22/12/2020	23/12/2020	24/12/2020	25/12/2020
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREXIL	SOPA DE PASTA			
MARUCA O FORNO	PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA ASADA			
FROITA	CHOCOLATINA			

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
30/11/2020				01/12/2020				02/12/2020				03/12/2020				04/12/2020			
				CREMA DE PORROS				SOPA				CALDO GALEGO				CREMA DE VERDURAS			
				POLO O ALLO				ESTUFADO DE PORCO OCN PATACAS				PAELLA DE AVE E VERDURAS				ATUN GUISADO CON FIDEOS			
				ARROZ															
				PERA				IOGUR				PLÁTANO				MANDARINA			
				Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
				768,26	30,87	28,03	93,71	594,91	30,81	15,38	80,79	829,49	33,34	23,58	114,34	808,4	28,34	24,12	115,5
				% VET	16%	33%	49%	% VET	21%	23%	54%	% VET	16%	26%	55%	% VET	14%	27%	57%
07/12/2020				08/12/2020				09/12/2020				10/12/2020				11/12/2020			
								SOPA DE FIDEOS				CREMA DE CABACIÑA				FABAS ESTUFADAS			
NON LECTIVO				FESTIVO				GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS				TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS				PESCADA O FORNO			
																ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS			
								MAZA				IOGUR				PLATANO			
								Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
								593,31	19,98	14,44	64,66	663,4	27,29	29,31	71,18	598,56	24,57	13,43	80
								% VET	13%	22%	44%	% VET	16%	40%	43%	% VET	16%	20%	53%
14/12/2020				15/12/2020				16/12/2020				17/12/2020				18/12/2020			
SOPA DE ESTRELIÑAS				LENTELLAS A CASEIRA				CREMA DE VERDURAS				XUDIAS SALTEADAS				CREMA DE BROCOLI E CENORIA			
TORTILLA DE CABACIÑA				XURELO A GALEGA				POLO GUISADO CON MACARRONS				GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ				ALBONDEGAS EN SALSA			
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE				PATACAS O VAPOR												XARDIÑEIRA			
PERA				IOGUR				KIWI				MAZA				MANDARINA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
664,03	21,71	22,72	84	814,94	36,48	27,33	99,09	527,37	19,73	19,15	65,02	604,41	23,45	16,71	87,2	627,92	18,05	27,05	74,02
% VET	13%	31%	51%	% VET	18%	30%	49%	% VET	15%	33%	49%	% VET	16%	25%	58%	% VET	11%	39%	47%
21/12/2020				22/12/2020				23/12/2020				24/12/2020				25/12/2020			
MACARRONS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREXIL				SOPA DE PASTA															
BACALLAO EMPANADO				MILANESA DE POLO				VACACIONS DE NADAL				VACACIONS DE NADAL				VACACIONS DE NADAL			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO				PATACAS ASADAS															
MAZA				CHOCOLATINA															
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC												
604,28	20,54	22,67	76,93	685,31	30,61	20,86	91,36												
% VET	14%	34%	51%	% VET	18%	27%	53%												