

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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
		TALLARINS SALTEADOS	CALDO VEXETAL	ARROZ TRES DELICIAS
		XAMÓN ASADO	PESCADA A GALEGA	PEITUGA DE PAVO ASADA
		PURÉ DE PATACA	BROCOLI CON CENORIA	TOMATE NATURAL
		IOGUR	FROITA	FROITA
06/12/2021	07/12/2021	08/12/2021	09/12/2021	10/12/2021
FESTIVO	CALDO VEXETAL	FESTIVO	FABAS VEXETAIS	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA
	LOMBO ASADO		XURELO O FORNO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS
	PATACAS ASADAS		PATACA COCIDA	
	FROITA		FROITA	FROITA
13/12/2021	14/12/2021	15/12/2021	16/12/2021	17/12/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	ESPAGUETTIS SALTEADOS	LENTELLAS VEXETAIS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
SALMON O FORNO	XAMÓN ASADO	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA CON ALLO E PEREXIL	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	TENREIRA ASADA
FIDEO	XARDIÑEIRA	LEITUGA E TOMATE		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021	24/12/2021
CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE ESTRELIÑAS			
LOMBO ASADO	POLO ASADO A LARANXA			
CODIÑOS SALTEADOS	ARROZ CON PASAS			
FROITA	MOUSSE DE CHOCOLATE			

**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

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición

SEN PEIXE

Serunion
educa



DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
		TALLARINS A NAPOLITANA ALBONDEGAS EN SALSA PURÉ DE PATACA IOGUR	CALDO GALEGO TENREIRA ASADA BROCOLI CON CENORIA FROITA	ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL FROITA
06/12/2021	07/12/2021	08/12/2021	09/12/2021	10/12/2021
FESTIVO	CALDO VEXETAL LOMBO NATURAL ADUBADO PATACAS ASADAS FROITA	FESTIVO	FABAS CON CHOURIZO TORTILLA FRANCESA PATACA O VAPOR FROITA	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA ASADO DE TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS FROITA
13/12/2021	14/12/2021	15/12/2021	16/12/2021	17/12/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS TORTILLA FRANCESA FIDEOS FROITA	ESPAGUETTIS CON TOMATE FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA XARDIÑEIRA FROITA	LENTELLAS A CASEIRA XAMON ASADO LEITUGA E TOMATE FROITA	XUDIAS CON ALLADA PAELLA DE PAVO CON VERDURAS IOGUR	CREMA DE BROCOLI E CENORIA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021	24/12/2021
CREMA DE CABACIÑA LOMBO ADUBADO O FORNO CODIÑOS SALTEADOS FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO ASADO A LARANXA ARROZ CON PASAS MOUSSE DE CHOCOLATE			

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

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición

SEN LEGUMINOSAS

Serunion
educa



DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
		TALLARINS SALTEADOS XAMÓN ASADO EN SALS PURÉ DE PATACA IOGUR	CALDO VEXETAL MERLUZA CON ALLADA BROCOLI E CENORIA FROITA	ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL FROITA
06/12/2021	07/12/2021	08/12/2021	09/12/2021	10/12/2021
FESTIVO	CALDO VEXETAL LOMBO ASADO PATACA ASADA FROITA	FESTIVO	MACARRONS SALTEADOS XURELO O FORNO PATACAS O VAPOR FROITA	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA TENREIRA EN SALS DE CENORIA CON PATACAS FROITA
13/12/2021	14/12/2021	15/12/2021	16/12/2021	17/12/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS SALMON O FORNO FIDEOS FROITA	ESPAGUETIS SALTEADOS XAMON ASADO PISTO DE VERDURAS FROITA	PISTO PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL LEITUGA E TOMATE FROITA	SOPA DO DIA PEITUGA DE PAVO ASADA ARROZ BRANCO IOGUR	CREMA DE BROCOLI E CENORIA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021	24/12/2021
CREMA DE CABACIÑA LOMBO ASADO CODIÑOS SALTEADOS FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO ASADO A LARANXA ARROZ BRANCO MOUSSE DE CHOCOLATE			

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

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición

SEN OVO

**Serunion
educa**



DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
		PASTA A NAPOLITANA	CALDO GALEGO	ARROZ TRES DELICIAS
		ALBÓNDEGAS	PESCADA A GALEGA	PEITUGA DE PAVO ASADA
		PURÉ DE PATACA	BROCOLI CON CENORIA	TOMATE NATURAL
		IOGUR	FROITA	FROITA
06/12/2021	07/12/2021	08/12/2021	09/12/2021	10/12/2021
FESTIVO	CALDO VEXETAL	FESTIVO	FABAS CON CHOURIZO	SOPA FIDEOS CON CABAZA E CENORIA
	LOMBO ASADO		XURELO O FORNO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS
	PATACA ASADA		PATACA O VAPOR	
	FROITA		FROITA	FROITA
13/12/2021	14/12/2021	15/12/2021	16/12/2021	17/12/2021
SOPA DE PASTA	MACARRONS CON TOMATE	LENTELLAS A CASEIRA	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
ATÚN GUISADO	XAMÓN ASADO EN SALSA	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA CON ALLO E PEREXIL	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	TENREIRA ASADA
MACARRONS	XARDIÑEIRA	LEITUGA E TOMATE		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021	24/12/2021
CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE PASTA			
LOMBO ASADO	POLO ASADO A LARANXA			
MACARRONS	ARROZ CON PASAS			
FROITA	MOUSSE DE CHOCOLATE			

**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

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición

SEN FROITOS SECOS

Serunion
educa



DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
		TALLARINS A NAPOLITANA ALBONDEGAS EN SALS PURÉ DE PATACA IOGUR	CALDO GALEGO MERLUZA CON ALLADA BROCOLI E CENORIA FROITA	ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL FROITA
06/12/2021	07/12/2021	08/12/2021	09/12/2021	10/12/2021
FESTIVO	CALDO VEXETAL LOMBO NATURAL ADUBADO PATACAS ASADAS FROITA	FESTIVO	FABAS CON CHOURIZO XURELO O FORNO PATACAS O VAPOR FROITA	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA ASADO DE TENREIRA EN SALS DE CENORIAS CON PATACAS FROITA
13/12/2021	14/12/2021	15/12/2021	16/12/2021	17/12/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS ATÚN GUISADO CON FIDEOS FROITA	ESPAGUETTIS CON TOMATE FILETE RUSO EN SALS CASTELLANA XARDIÑEIRA FROITA	LENTELLAS A CASEIRA PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL LEITUGA E TOMATE FROITA	XUDIAS CON ALLADA PAELLA DE PAVO CON VERDURAS IOGUR	CREMA DE BROCOLI E CENORIA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021	24/12/2021
CREMA DE CABACIÑA LOMBO ADUBADO O FORNO CODIÑOS SALTEADOS FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO ASADO A LARANXA ARROZ BRANCO MOUSSE DE CHOCOLATE			

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

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición

SEN FRUCTOSA



DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
		TALLARINS SALTEADOS	CREMA DE PATACA	SOPA DE PIÑONS
		XAMON ASADO	PESCADA O FORNO	TORTILLA FRANCESA
		PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
		IOGUR	IOGUR	IOGUR
06/12/2021	07/12/2021	08/12/2021	09/12/2021	10/12/2021
FESTIVO	SOPA DE PASTA	FESTIVO	MACARRONS SALTEADOS	SOPA DO DIA
	LOMBO ASADO		XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA
	PATACA ASADA		PATACA O VAPOR	ARROZ BRANCO
	IOGUR		IOGUR	IOGUR
13/12/2021	14/12/2021	15/12/2021	16/12/2021	17/12/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	ESPAGUETIS SALTEADOS	CREMA DE PATACA	SOPA DE FIDEOS	MACARRONS SALTEADOS
SALMON O FORNO	XAMON ASADO	PESCADA O FORNO	PEITUGA DE PAVO ASADA	TORTILLA DE PATACA
FIDEOS	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	PATACA ASADA	
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021	24/12/2021
SOPA DE PASTA	CREMA DE PATACA			
LOMBO ASADO	POLO ASADO			
PATACA O VAPOR	ARROZ BRANCO			
IOGUR	IOGUR			

SEN PORCO

DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
		TALLARINS A NAPOLITANA	CALDO VEXETAL	ARROZ TRES DELICIAS
		TENREIRA ASADA	MERLUZA CON ALLADA	TORTILLA DE CABACIÑA
		PURÉ DE PATACA	BROCOLI E CENORIA	TOMATE NATURAL
		IOGUR	FROITA	FROITA
06/12/2021	07/12/2021	08/12/2021	09/12/2021	10/12/2021
FESTIVO	CALDO VEXETAL	FESTIVO	FABAS VEXETAIS	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA
	TORTILLA FRANCESA		XURELO O FORNO	ASADO DE TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS
	PATACA ASADA		PATACAS O VAPOR	
	FROITA		FROITA	FROITA
13/12/2021	14/12/2021	15/12/2021	16/12/2021	17/12/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	ESPAGUETTIS CON TOMATE	LENTELLAS VEXETAIS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
ATÚN GUISADO CON FIDEOS	POLO ASADO	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	TORTILLA DE PATACA
	XARDIÑEIRA	LEITUGA E TOMATE		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021	24/12/2021
CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE ESTRELIÑAS			
TORTILLA FRANCESA	POLO ASADO A LARANXA			
CODIÑOS SALTEADOS	ARROZ CON PASAS			
FROITA	MOUSSE DE CHOCOLATE			

SEN CARNE



DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
		TALLARINS A NAPOLITANA	CALDO VEXETAL	ARROZ TRES DELICIAS
		ROLIÑO PRIMAVERA	MERLUZA CON ALLADA	TORTILLA DE CABACIÑA
		PURÉ DE PATACA	BROCOLI E CENORIA	TOMATE NATURAL
		IOGUR	FROITA	FROITA
06/12/2021	07/12/2021	08/12/2021	09/12/2021	10/12/2021
FESTIVO	CALDO VEXETAL	FESTIVO	FABAS VEXETAIS	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA
	SALMON O FORNO		XURELO O FORNO	TORTILLA DE PATACA
	PATACA ASADA		PATACAS O VAPOR	
	FROITA		FROITA	FROITA
13/12/2021	14/12/2021	15/12/2021	16/12/2021	17/12/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	ESPAGUETTIS CON TOMATE	LENTELLAS VEXETAIS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
ATÚN GUISADO CON FIDEOS	ROLIÑO PRIMAVERA	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	FOGONEIRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA
	XARDIÑEIRA	LEITUGA E TOMATE	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021	24/12/2021
CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE ESTRELIÑAS			
SALMON O FORNO	XURELO O FORNO			
CODIÑOS SALTEADOS	ARROZ CON PASAS			
FROITA	MOUSSE DE CHOCOLATE			

SEN PROTEINA DE VACA

Serunion
educa



DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
		TALLARINA A NAPOLITANA XAMÓN ASADO EN SALSA PURÉ DE PATACA IOGUR DE SOIA	CALDO VEXETAL PESCADA A GALEGA BROCOLI CON CENORIA FROITA	ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL FROITA
06/12/2021	07/12/2021	08/12/2021	09/12/2021	10/12/2021
FESTIVO	CALDO VEXETAL LOMBO ASADO PATACA ASADA FROITA	FESTIVO	FABAS VEXETAIS XURELO O FORNO PATACA O VAPOR FROITA	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA TORTILLA DE PATACA FROITA
13/12/2021	14/12/2021	15/12/2021	16/12/2021	17/12/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS ATÚN GUISADO FIDEOS FROITA	ESPAGUETTIS CON TOMATE XAMÓN ASADO EN SALSA XARDIÑEIRA FROITA	LENTELLAS VEXETAIS PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL LEITUGA E TOMATE FROITA	XUDIAS CON ALLADA PAELLA DE PAVO CON VERDURAS IOGUR DE SOIA	CREMA DE CENORIA E BROCOLI TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021	24/12/2021
CREMA DE CABACIÑA LOMBO ASADO CODIÑOS SALTEADOS FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO ASADO A LARANXA ARROZ CON PASAS POSTRE DE SOIA DE CHOCOLATE			

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

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición

**SEN LACTOSA-PROTEINA DO
LEITE**

Serunion
educa



DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
		TALLARINA A NAPOLITANA XAMÓN ASADO EN SALSA PURÉ DE PATACA IOGUR DE SOIA	CALDO GALEGO PESCADA A GALEGA BROCOLI CON CENORIA FROITA	ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL FROITA
06/12/2021	07/12/2021	08/12/2021	09/12/2021	10/12/2021
FESTIVO	CALDO VEXETAL LOMBO ASADO PATACA ASADA FROITA	FESTIVO	FABAS CON CHOURIZO XURELO O FORNO PATACA O VAPOR FROITA	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS FROITA
13/12/2021	14/12/2021	15/12/2021	16/12/2021	17/12/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS ATÚN GUISADO FIDEOS FROITA	ESPAGUETTIS CON TOMATE XAMÓN ASADO EN SALSA XARDIÑEIRA FROITA	LENTELLAS A CASEIRA FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA CON ALLO E PEREXIL LEITUGA E TOMATE FROITA	XUDIAS CON ALLADA PAELLA DE PAVO CON VERDURAS IOGUR DE SOIA	CREMA DE CENORIA E BROCOLI TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021	24/12/2021
CREMA DE CABACIÑA LOMBO ASADO CODIÑOS SALTEADOS FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO ASADO A LARANXA ARROZ BRANCO POSTRE DE SOIA DE CHOCOLATE			

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

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

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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
		MACARRONS INTEGRAIS A NAPOLITANA	CALDO GALEGO	XUDIAS REFOGADAS
		ALBONDEGAS EN SALSA	PESCADA A GALEGA	TORTILLA DE CABACIÑA
		PURÉ DE PATACA	BROCOLI	TOMATE NATURAL
		IOGUR	FROITA	FROITA
06/12/2021	07/12/2021	08/12/2021	09/12/2021	10/12/2021
FESTIVO	CALDO VEXETAL	FESTIVO	FABAS CON CHOURIZO	SOPA DE VERDURAS
	LOMBO NATURAL ADUBADO		XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA
	PATACAS ASADAS		PATACAS O VAPOR	XUDIAS REFOGADAS
	FROITA		FROITA	FROITA
13/12/2021	14/12/2021	15/12/2021	16/12/2021	17/12/2021
SOPA DE VERDURAS	MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE	LENTELLAS A CASEIRA	XUDIAS CON ALLADA	COLIFLOR A GALEGA
ATÚN GUISADO	FILETE RUSO	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	PEITUGA DE PAVO ASADA	TORTILLA DE PATACA
MACARRONS	PISTO DE VERDURAS	LEITUGA E TOMATE	ARROZ INTEGRAL	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021	24/12/2021
CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE VERDURAS			
LOMBO ASADO	POLO ASADO			
MACARRONS	ARROZ INTEGRAL CON PASAS			
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

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición

**HIPOCALÓRICA-
COLESTEROLEMIA**
**Serunion
educa**

DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
		TALLARINS SALTEADOS	CALDO VEXETAL	ARROZ TRES DELICIAS
		XAMON ASADO	MERLUZA CON ALLADA	TORTILLA FRANCESA
		PURÉ DE PATACA	BROCOLI E CENORIA	TOMATE NATURAL
		IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA
06/12/2021	07/12/2021	08/12/2021	09/12/2021	10/12/2021
FESTIVO	CALDO VEXETAL	FESTIVO	FABAS VEXETAIS	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA
	LOMBO ASADO		XURELO O FORNO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS
	PATACA ASADA		PATACAS O VAPOR	
	FROITA		FROITA	FROITA
13/12/2021	14/12/2021	15/12/2021	16/12/2021	17/12/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	ESPAGUETIS SALTEADOS	LENTELLAS VEXETAIS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
SALMON O FORNO	XAMON ASADO	PESCADA O FORNO	PEITUGA DE PAVO ASADA	TORTILLA FRANCESA
FIDEOS	XARDIÑEIRA	LEITUGA E TOMATE	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021	24/12/2021
CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE ESTRELIÑAS			
LOMBO ASADO	POLO ASADO A LARANXA			
CODIÑOS SALTEADOS	ARROZ CON PASAS			
FROITA	IOGUR DESNATADO CHOCOLATE			

**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

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

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
29/11/2021				30/11/2021				01/12/2021				02/12/2021				03/12/2021			
								TALLARINS A NAPOLITANA				CALDO GALEGO				ARROZ TRES DELICIAS			
								ALBONDEGAS EN SALSAS				PESCADA CON ALLADA				TORTILLA DE CABACIÑA			
								PURE DE PATACA				BRECOL E CENORIA				TOMATE NATURAL			
								IOGUR				PERA				MANDARINA			
								Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
								853,86	31,89	29,69	134,58	628,45	25,02	21,29	69,14	814,54	22,46	25,09	120,57
								% VET	15%	31%	63%	% VET	16%	30%	44%	% VET	11%	28%	59%
06/12/2021				07/12/2021				08/12/2021				09/12/2021				10/12/2021			
												CREMA CAMPEIRA				SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA			
FESTIVO				NON LECTIVO				FESTIVO				POLO O CHILINDRON				ASADO DE TENREIRA EN SALSAS DE CENORIAS CON PATACAS			
												ARROZ							
												LARANXA				MAZA			
				Kcal	Port	Lip	HC					Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
				603,68	24,57	18,86	74,49					753,89	28,7	24,08	89,5	529,23	18,09	18,82	60,08
				% VET	16%	28%	49%					% VET	15%	29%	47%	% VET	14%	32%	45%
13/12/2021				14/12/2021				15/12/2021				16/12/2021				17/12/2021			
SOPA DE ESTRELIÑAS				ESPAGUETTIS CON TOMATE				LENTELLAS A CASEIRA				XUDIAS SALTEADAS CON ALLADA				CREMA DE BROCOLI E CENORIA			
ATUN GUISADO CON FIDEOS				FILETE RUSO EN SALSAS CASTELA				PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL				PAELLA DE PAVO E VERDURAS				TORTILLA DE PATACA			
				XARDIÑEIRA				ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE								LEITUGA E MILLO			
MANDARINA				PERA				MAZA				IOGUR				LARANXA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
745,03	30,42	26,25	111,35	826,65	26,16	24,53	105,47	724,92	28,78	27,9	80,44	752,08	27,54	21,87	103,14	621,92	15,82	20,57	76,37
% VET	16%	32%	60%	% VET	13%	27%	51%	% VET	16%	35%	44%	% VET	15%	26%	55%	% VET	10%	30%	49%
20/12/2021				21/12/2021				22/12/2021				23/12/2021				24/12/2021			
CREMA DE CABACIÑA				SOPA DE ESTRELIÑAS				<i>Boas Festas</i>											
LOMBO ADUBADO				POLO ASADO A LARANXA															
CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL				ARROZ CON PASAS															
MAZA				MOUSSE DE CHOCOLATE															
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC												
678,26	25,42	23,28	84,7	836,27	35,49	35,67	142,47												
% VET	15%	31%	50%	% VET	17%	38%	68%												

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
		QUEIXO FRESCO	VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL
		PAN FRESCO DO DÍA	CEREALES DE ARROZ	PAN FRESCO DO DÍA
		ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	MANDARINA	PERA
		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA
06/12/2021	07/12/2021	08/12/2021	09/12/2021	10/12/2021
			IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO
FESTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO	BOLACHAS TIPO MARÍA	COPOS DE MILLO
			ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	PERA
13/12/2021	14/12/2021	15/12/2021	16/12/2021	17/12/2021
VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO
BOLACHAS TIPO MARÍA	COPOS DE MILLO	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE TRIGO	PAN FRESCO DO DÍA
ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	KIWI	PLATANO	MANDARINA	PERA
		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA
20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021	24/12/2021
IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO	<i>Boas Festas</i>		
BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA			
PLÁTANO	PERA			
	ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA			

FÁCIL MASTICACIÓN

Serunion
educa



DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
		TALLARINS A NAPOLITANA	CALDO VEXETAL	XUDIAS REFOGADAS
		ALBONDEGAS EN SALSA	MERLUZA CON ALLADA	TORTILLA DE CABACIÑA
		PURÉ DE PATACA	BROCOLI E CENORIA	-
		IOGUR	IOGUR	IOGUR
06/12/2021	07/12/2021	08/12/2021	09/12/2021	10/12/2021
FESTIVO	CALDO VEXETAL	FESTIVO	FABAS VEXETAIS	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA
	SALMON O FORNO		XURELO O FORNO	TORTILLA DE PATACA
	PATACA ASADA		PATACAS O VAPOR	
	IOGUR		IOGUR	IOGUR
13/12/2021	14/12/2021	15/12/2021	16/12/2021	17/12/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	ESPAGUETTIS CON TOMATE	LENTELLAS VEXETAIS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
ATÚN GUISADO CON FIDEOS	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	PESCADA O FORNO	FOGONEIRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA
	XARDIÑEIRA	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	-
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021	24/12/2021
CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE ESTRELIÑAS			
SALMON O FORNO	XURELO O FORNO			
CODIÑOS SALTEADOS	ARROZ CON PASAS			
IOGUR	MOUSSE DE CHOCOLATE			

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

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición

CELIACO



DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
		ESPAGUETIS NAPOLITANA	CALDO GALEGO	ARROZ TRES DELICIAS
		ALBÓNDEGAS	PESCADA A GALEGA	TORTILLA DE CABACIÑA
		PURÉ DE PATACA	BROCOLI CON CENORIA	TOMATE NATURAL
		IOGUR	FROITA	FROITA
06/12/2021	07/12/2021	08/12/2021	09/12/2021	10/12/2021
FESTIVO	CALDO VEXETAL	FESTIVO	FABAS CON CHOURIZO	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA
	LOMBO ASADO		XURELO O FORNO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS
	PATACA ASADA		PATACA O VAPOR	
	FROITA		FROITA	FROITA
13/12/2021	14/12/2021	15/12/2021	16/12/2021	17/12/2021
SOPA DE LETRAS	ESPAGUETTIS CON TOMATE	BROCOLI A CASEIRA	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
ATÚN GUISADO	XAMÓN ASADO EN SALSA	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA CON ALLO E PEREXIL	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	TORTILLA DE PATACA
MACARRONS	XARDIÑEIRA	LEITUGA E TOMATE		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021	24/12/2021
CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE LETRAS			
LOMBO ASADO	POLO ASADO A LARANXA			
MACARRONS	ARROZ CON PASAS			
FROITA	MOUSSE DE CHOCOLATE			



DECEMBRO
COMEDOR INFANTIL

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

01/12/2021

02/12/2021

03/12/2021

XOGO

COIDÁMONOS
BOS HÁBITOS

ACTIVIDADE-XOGO



NADAL

ROMPENDO A
RUTINA

XOGO

BOS MODAIS NA
MESA

06/12/2021

07/12/2021

08/12/2021

09/12/2021

10/12/2021

FESTIVO

NON LECTIVO

FESTIVO

XOGO

COIDÁMONOS
BOS HÁBITOS

XOGO

P. Mellorar o nivel de
ruído

13/12/2021

14/12/2021

15/12/2021

16/12/2021

17/12/2021

XOGO

COIDÁMONOS
BOS HÁBITOS

ACTIVIDADE-XOGO



NADAL



XOGO

XOGAR POR XOGAR



ACTIVIDADE-XOGO



NADAL



ACTIVIDADE-XOGO

NADAL

20/12/2021

21/12/2021

22/12/2021

XOGO

XOGAR POR XOGAR



ACTIVIDADE-XOGO

NADAL



ACTIVIDADE-XOGO

NADAL



DECEMBRO
COMEDOR PRIMARIA

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

01/12/2021

02/12/2021

03/12/2021

XOGO

COIDÁMONOS
BOS HÁBITOS

ACTIVIDADE-XOGO

 **NADAL** *ROMPENDO A RUTINA*

XOGO

BOS MODAIS NA MESA

06/12/2021

07/12/2021

08/12/2021

09/12/2021

10/12/2021

FESTIVO

NON LECTIVO

FESTIVO

XOGO

COIDÁMONOS
BOS HÁBITOS

XOGO

P. Mellorar o nivel de ruído

13/12/2021

14/12/2021

15/12/2021

16/12/2021

17/12/2021

XOGO

COIDÁMONOS
BOS HÁBITOS

ACTIVIDADE-XOGO

 **NADAL**

XOGO

 **XOGAR POR XOGAR**

ACTIVIDADE-XOGO

 **NADAL** 

ACTIVIDADE-XOGO

NADAL

20/12/2021

21/12/2021

22/12/2021

XOGO

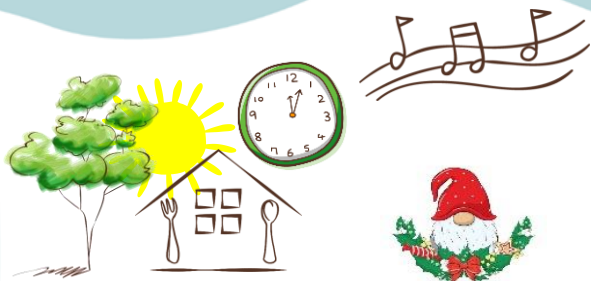

XOGAR POR XOGAR

ACTIVIDADE-XOGO

NADAL  

ACTIVIDADE-XOGO

NADAL



DECEMBRO 2021 ALMORZO INFANTIL

serunion educa

FERROL

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

01/12/2021

02/12/2021

03/12/2021



ACTIVIDADE

Contos que contan

CICLOS DO UNIVERSO. O NOSSO PLANETA.

06/12/2021

07/12/2021

08/12/2021

09/12/2021

10/12/2021

FESTIVO

NON LECTIVO

FESTIVO

ACTIVIDADE-XOGO

NADAL



Contos que contan

13/12/2021

14/12/2021

15/12/2021

16/12/2021

17/12/2021

ACTIVIDADE



Ioga

XOGO
COLDÁMONOS

BOS HÁBITOS

ACTIVIDADE-XOGO

NADAL



ACTIVIDADE-XOGO

NADAL

Contos que contan

20/12/2021

21/12/2021

22/12/2021

ACTIVIDADE

ACTIVIDADE-XOGO

ACTIVIDADE-XOGO

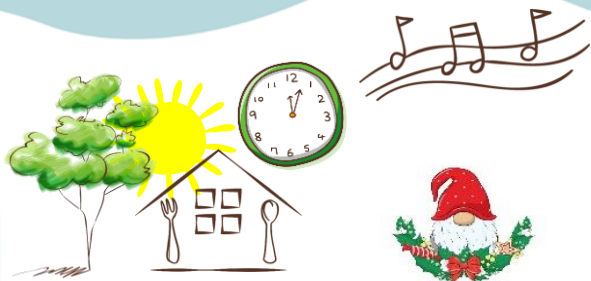


Ioga

NADAL



NADAL



DECEMBRO 2021 ALMORZO PRIMARIA

serunion educa

FERROL

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

01/12/2021

02/12/2021

03/12/2021



ACTIVIDADE

Contos que contan

CICLOS DO UNIVERSO. O NOSO PLANETA.

06/12/2021

07/12/2021

08/12/2021

09/12/2021

10/12/2021

FESTIVO

NON LECTIVO

FESTIVO

ACTIVIDADE-XOGO

NADAL



Contos que contan

13/12/2021

14/12/2021

15/12/2021

16/12/2021

17/12/2021

ACTIVIDADE



Ioga

XOGO
COLDÁMONOS

BOS HÁBITOS

ACTIVIDADE-XOGO

NADAL



ACTIVIDADE-XOGO

NADAL

Contos que contan

20/12/2021

21/12/2021

22/12/2021

ACTIVIDADE

ACTIVIDADE-XOGO ACTIVIDADE-XOGO



Ioga

NADAL



NADAL