



# FEBREIRO 2022 ALMORZO INFANTIL

serunion   
educa

FERROL 

**Luns**

**Martes**

**Mércores**

**Xoves**

**Venres**

01/02/2022

02/02/2022

03/02/2022

04/02/2022

*Contos que contan*

Xogo libre vixiado polxs  
monitorxs

**COIDÁMONOS**



ACTIVIDADE



O Reto S.O. S.tible



07/02/2022

08/02/2022

09/02/2022

10/02/2022

11/02/2022

*Contos que contan*

ACTIVIDADE



Ioga

Xogo libre vixiado polxs  
monitorxs

**COIDÁMONOS**



ACTIVIDADE



O Reto S.O. S.tible



14/02/2022

15/02/2022

16/02/2022

17/02/2022

18/02/2022

*Contos que contan*

ACTIVIDADE

Ioga



Xogo libre vixiado polxs  
monitorxs

**COIDÁMONOS**



ACTIVIDADE

AMIZADE



21/02/2022

22/02/2022

23/02/2022

24/02/2022

25/02/2022

*Contos que contan*

ACTIVIDADE



Ioga

Xogo libre vixiado polxs  
monitorxs

**COIDÁMONOS**

ACTIVIDADE

AMIZADE





# FEBREIRO 2022 ALMORZO PRIMARIA

serunion   
educa

**FERROL** 

**Luns**

**Martes**

**Mércores**

**Xoves**

**Venres**

01/02/2022

02/02/2022

03/02/2022

04/02/2022

*Contos que contan*

Xogo libre vixiado polxs  
monitorxs

**COIDÁMONOS**



ACTIVIDADE



O Reto S.O. S.tible



07/02/2022

08/02/2022

09/02/2022

10/02/2022

11/02/2022

*Contos que contan*

ACTIVIDADE



Ioga

Xogo libre vixiado polxs  
monitorxs

**COIDÁMONOS**



ACTIVIDADE



O Reto S.O. S.tible



14/02/2022

15/02/2022

16/02/2022

17/02/2022

18/02/2022

*Contos que contan*

ACTIVIDADE

Ioga



Xogo libre vixiado polxs  
monitorxs

**COIDÁMONOS**



ACTIVIDADE

AMIZADE



21/02/2021

22/02/2021

23/02/2021

24/02/2021

25/02/2021

*Contos que contan*

ACTIVIDADE



Ioga

Xogo libre vixiado polxs  
monitorxs

**COIDÁMONOS**

ACTIVIDADE

AMIZADE





FEBREIRO  
COMEDOR INFANTIL

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

01/02/2022

02/02/2022

03/02/2022

04/02/2022

Xogo libre vixiado polxs monitorxs

 XOGO  
XOGAR POR XOGAR

XOGO  
**COIDÁMONOS**  
BOS HÁBITOS

Xogo libre vixiado polxs monitorxs.  
BOS MODAIS NA MESA

07/02/2022

08/02/2022

09/02/2022

10/02/2022

11/02/2022

 XOGO  
 O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

Xogo libre vixiado polxs monitorxs

XOGO  
O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

 XOGO  
 XOGAR POR XOGAR

Xogo libre vixiado polxs monitorxs.  
P. Mellorar o nivel de ruído

14/02/2022

15/02/2022

16/02/2022

17/02/2022

18/02/2022

 XOGO  
EMOCIONARTE.

Xogo libre vixiado polxs monitorxs

ROMPENDO A RUTINA  
ACTIVIDADE-XOGO  
SER EINSTEIN



Xogo libre vixiado polxs monitorxs.  
BOS MODAIS NA MESA

21/02/2021

22/02/2021

23/02/2021

24/02/2021

25/02/2021

XOGO  
BOS HÁBITOS  
**COIDÁMONOS**

Xogo libre vixiado polxs monitorxs

ACTIVIDADE-XOGO  
DO HORTO AO PRATO



Xogo libre vixiado polxs monitorxs.  
P. Mellorar o nivel de ruído



FEBREIRO  
COMEDOR PRIMARIA

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

01/02/2022

02/02/2022

03/02/2022

04/02/2022

Xogo libre vixiado polxs monitorxs

 XOGO  
XOGAR POR XOGAR

XOGO  
**COIDÁMONOS**  
BOS HÁBITOS

Xogo libre vixiado polxs monitorxs.  
BOS MODAIS NA MESA

07/02/2022

08/02/2022

09/02/2022

10/02/2022

11/02/2022

 XOGO  
O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

Xogo libre vixiado polxs monitorxs

XOGO  
O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

 XOGO  
XOGAR POR XOGAR

Xogo libre vixiado polxs monitorxs.  
P. Mellorar o nivel de ruído

14/02/2022

15/02/2022

16/02/2022

17/02/2022

18/02/2022

 XOGO  
EMOCIONARTE.

Xogo libre vixiado polxs monitorxs

ROMPENDO A RUTINA  
ACTIVIDADE-XOGO  
SER EINSTEIN



Xogo libre vixiado polxs monitorxs.  
BOS MODAIS NA MESA

21/02/2021

22/02/2021

23/02/2021

24/02/2021

25/02/2021

XOGO  
BOS HÁBITOS  
**COIDÁMONOS**

Xogo libre vixiado polxs monitorxs

ACTIVIDADE-XOGO  
DO HORTO AO PRATO



Xogo libre vixiado polxs monitorxs.  
P. Mellorar o nivel de ruído

# CELIACO

## FEBREIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
	MINESTRA	FABAS VEXETAIS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE VERDURAS
	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	LOMBO EN SALSA	CALDERETA DE TENREIRA
		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS	MACARRONS
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022	10/02/2022	11/02/2022
CREMA DE CABACIÑA	GARAVANZOS CON VERDURAS	ESPAGUETIS NAPOLITANA	CALDO GALEGO	ARROZ TRES DELICIAS
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	GUIISO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBÓNDEGAS	PESCADA A GALEGA	TORTILLA DE CABACIÑA
PATACAS O FORNO		PURÉ DE PATACA	BROCOLI CON CENORIA	TOMATE NATURAL
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022
PASTA SALTEADA CON VERDURAS	CALDO VEXETAL	CREMA CAMPERA	FABAS CON CHOURIZO	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA
FOGONEIRO O FORNO	LOMBO ASADO	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022
SOPA DE LETRAS	ESPAGUETTIS CON TOMATE	BROCOLI A CASEIRA	XUDIAS CON ALLADA	SOPA DE PASTA
ATÚN GUIASADO	XAMÓN ASADO EN SALSA	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA CON ALLO E PEREXIL	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	CARNE DE COCIDO
MACARRONS	XARDIÑEIRA	LEITUGA E TOMATE		REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	CHOCOLATINA

**FÁCIL MASTICACIÓN**

**Serunion**  
educa



**FEBREIRO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
	MINESTRA SALTEADA	FABAS ESTUFADAS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE VERDURAS
	TORTILLA FRANCESA	PESCADA O FORNO	MACARRONS A BOLOÑESA	PESCADA O FORNO
	PATACA ASADA	PURÉ DE PATACA		FIDEOS
	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022	10/02/2022	11/02/2022
CREMA DE CABACIÑA	POTAXE DE GARAVANZOS	TALLARINS A NAPOLITANA	CALDO VEXETAL	XUDIAS REFOGADAS
MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	SALMON O FORNO	ALBONDEGAS EN SALSA	MERLUZA CON ALLADA	TORTILLA DE CABACIÑA
-	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	BROCOLI E CENORIA	-
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022
CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS	CALDO VEXETAL	CREMA CAMPEIRA	FABAS VEXETAIS	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA
BACALLAO EMPANADO	SALMON O FORNO	TORTILLA DE PATACA	XURELO O FORNO	TORTILLA DE PATACA
CENORIA BABY	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	PATACAS O VAPOR	
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022
SOPA DE ESTRELIÑAS	ESPGUETTIS CON TOMATE	LENTELLAS VEXETAIS	XUDIAS CON ALLADA	SOPA DE COCIDO
ATÚN GUISADO CON FIDEOS	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	PESCADA O FORNO	FOGONEIRO O FORNO	TORTILLA FRANCESA
	XARDIÑEIRA	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	PALMEIRA 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](http://www.serunion-educa.com)

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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
	VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	QUEIXO FRESCO CON NOCES
	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE TRIGO	COPOS DE MILLO	PAN FRESCO DO DÍA
	PERA	KIWI	MAZÁ	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL
	ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA			ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA
07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022	10/02/2022	11/02/2022
VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	IOGUR NATURAL	QUEIXO FRESCO	VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL
PAN FRESCO DO DÍA	BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA	CEREALES DE ARROZ	PAN FRESCO DO DÍA
PERA	KIWI	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	PLÁTANO	MANDARINA
ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA
14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022
IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	QUEIXO FRESCO	VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL
PAN FRESCO DO DÍA	BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE MILLO	BOLACHAS TIPO MARÍA
PLATANO	MAZA	PERA	KIWI	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL
ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		
21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022
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	PERA	MANDARINA
		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA

LUNS					MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
31/01/2022					01/02/2022				02/02/2022				03/02/2022				04/02/2022			
					<b>MINISTRA SALTEADA</b>				<b>FABAS ESTUFADAS</b>				<b>XUDIAS CON ALLADA</b>				<b>CREMA DE VERDURAS</b>			
					<b>ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS</b>				<b>FILETE DE PESCADILLA A ROMANA</b>				<b>MACARRONS A BOLOÑESA</b>				<b>CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS</b>			
									<b>ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES</b>											
					<b>MANDARINA</b>				<b>PERA</b>				<b>LARANXA</b>				<b>IOGUR</b>			
					Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
					657,88	26,57	20,83	55,52	634,55	25,32	20,04	75,94	676,84	24,2	22,89	89,66	780	30,83	29,79	85,52
					% VET	16%	28%	34%	% VET	16%	28%	48%	% VET	14%	30%	53%	% VET	16%	34%	44%
07/02/2022					08/02/2022				09/02/2022				10/02/2022				11/02/2022			
<b>CREMA DE CABACIÑA</b>					<b>POTAXE DE GARAVANZOS</b>				<b>TALLARINS A NAPOLITANA</b>				<b>CALDO GALEGO</b>				<b>ARROZ TRES DELICIAS</b>			
<b>POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS</b>					<b>CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ</b>				<b>ALBONDEGAS EN SALSA</b>				<b>PESCADA CON ALLADA</b>				<b>TORTILLA DE CABACIÑA</b>			
<b>PATACAS O FORNO</b>									<b>PURE DE PATACA</b>				<b>BRECOL E CENORIA</b>				<b>TOMATE NATURAL</b>			
<b>MAZÁ</b>					<b>PERA</b>				<b>IOGUR</b>				<b>LARANXA</b>				<b>PLATANO</b>			
Kcal	Port	Lip	HC		Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
628,19	23,73	23,58	77,07		725,75	27,72	19,77	113,26	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%	34%	49%		% VET	15%	25%	62%	% VET	15%	31%	63%	% VET	16%	30%	44%	% VET	11%	28%	59%
14/02/2022					15/02/2022				16/02/2022				17/02/2022				18/02/2022			
<b>CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS</b>					<b>CALDO VEXETAL</b>				<b>CREMA CAMPEIRA</b>				<b>FABAS CON CHOURIZO</b>				<b>SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA</b>			
<b>BACALLAO EMPANADO</b>					<b>LOMBO ADUBADO</b>				<b>POLO O CHILINDRON</b>				<b>XURELO O FORNO</b>				<b>ASADO DE TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS</b>			
<b>ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS</b>					<b>PATACAS ASADAS</b>				<b>ARROZ</b>				<b>PATACAS O VAPOR</b>							
<b>MAZA</b>					<b>MANDARINA</b>				<b>IOGUR</b>				<b>PERA</b>				<b>KIWI</b>			
Kcal	Port	Lip	HC		Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
843,77	32,07	29,6	109,22		603,68	24,57	18,86	74,49	814,38	31,34	30,53	97,28	753,89	28,7	24,08	89,5	529,23	18,09	18,82	60,08
% VET	15%	32%	52%		% VET	16%	28%	49%	% VET	15%	34%	48%	% VET	15%	29%	47%	% VET	14%	32%	45%
21/02/2022					22/02/2022				23/02/2022				24/02/2022				25/02/2022			
<b>SOPA DE ESTRELIÑAS</b>					<b>ESPAQUETTIS CON TOMATE</b>				<b>LENTELLAS A CASEIRA</b>				<b>XUDIAS SALTEADAS CON ALLADA</b>				<b>SOPA DE COCIDO</b>			
<b>ATUN GUISADO CON FIDEOS</b>					<b>FILETE RUSO EN SALSA CASTELA</b>				<b>PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL</b>				<b>PAELLA DE PAVO E VERDURAS</b>				<b>COCIDO</b>			
					<b>XARDIÑEIRA</b>				<b>ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE</b>											
<b>IOGUR</b>					<b>MAZA</b>				<b>PERA</b>				<b>MANDARINA</b>				<b>PALMEIRA DE CHOCOLATE</b>			
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%



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

**FEBREIRO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
	MINESTRA SALTEADA	FABAS ESTUFADAS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE VERDURAS
	XAMON ASADO	PESCADA O FORNO	LOMBO ASADO	TENREIRA ASADA
	PATACA ASADA	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS	FIDEOS
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO
07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022	10/02/2022	11/02/2022
CREMA DE CABACIÑA	POTAXE DE GARAVANZOS	TALLARINS SALTEADOS	CALDO VEXETAL	ARROZ TRES DELICIAS
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	SALMON O FORNO	XAMON ASADO	MERLUZA CON ALLADA	TORTILLA FRANCESA
PATACA O FORNO	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	BROCOLI E CENORIA	TOMATE NATURAL
FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA
14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022
CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS	CALDO VEXETAL	CREMA CAMPEIRA	FABAS VEXETAIS	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA
FOGONEIRO O FORNO	LOMBO ASADO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	PATACAS O VAPOR	
FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA
21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022
SOPA DE ESTRELIÑAS	ESPAGUETIS SALTEADOS	LENTELLAS VEXETAIS	XUDIAS CON ALLADA	SOPA DO DIA
SALMON O FORNO	XAMON ASADO	PESCADA O FORNO	PEITUGA DE PAVO ASADA	LOMBO ASADO
FIDEOS	XARDIÑEIRA	LEITUGA E TOMATE	ARROZ BRANCO	REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS
IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA

**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

FEBREIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
	PISTO	FABAS VEXETAIS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE VERDURAS
	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	PESCADILLA A ROMANA	LOMBO EN SALSA	CALDERETA DE TENREIRA
		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS	MACARRONS
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022	10/02/2022	11/02/2022
CREMA DE CABACIÑA	POTAXE DE GARAVANZOS	MACARRONS INTEGRAIS A NAPOLITANA	CALDO GALEGO	XUDIAS REFOGADAS
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	SALMON O FORNO	ALBONDEGAS EN SALSA	PESCADA A GALEGA	TORTILLA DE CABACIÑA
PATACA O FORNO	ARROZ INTEGRAL	PURÉ DE PATACA	BROCOLI	TOMATE NATURAL
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022
PASTA INTEGRAL CON VERDURAS	CALDO VEXETAL	BROCOLI A CASEIRA	FABAS CON CHOURIZO	SOPA DE VERDURAS
BACALLAO EMPANADO	LOMBO NATURAL ADUBADO	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	PATACAS ASADAS	ARROZ INTEGRAL	PATACAS O VAPOR	XUDIAS REFOGADAS
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022
SOPA DE VERDURAS	MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE	LENTELLAS A CASEIRA	XUDIAS CON ALLADA	SOPA DE COCIDO
ATÚN GUISADO	FILETE RUSO	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	PEITUGA DE PAVO ASADA	COCIDO
MACARRONS	PISTO DE VERDURAS	LEITUGA E TOMATE	ARROZ INTEGRAL	
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA

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



**FEBREIRO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
	MINESTRA	FABAS VEXETAIS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE VERDURAS
	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	LOMBO EN SALSAS	CALDERETA DE TENREIRA
		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS	FIDEOS
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA
07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022	10/02/2022	11/02/2022
CREMA DE CABACIÑA	GARAVANZOS CON VERDURAS	TALLARINA A NAPOLITANA	CALDO GALEGO	ARROZ TRES DELICIAS
POLO EN SALSAS AS FINAS HERBAS	GUIISO DE CALAMARES CON ARROZ	XAMÓN ASADO EN SALSAS	PESCADA A GALEGA	TORTILLA DE CABACIÑA
PATACAS O FORNO		PURÉ DE PATACA	BROCOLI CON CENORIA	TOMATE NATURAL
FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022
CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEO	CALDO VEXETAL	CREMA CAMPERA	FABAS CON CHOURIZO	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA
FOGONEIRO O FORNO	LOMBO ASADO	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	TENREIRA EN SALSAS DE CENORIA CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR	
FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022
SOPA DE ESTRELIÑAS	ESPAGUETTIS CON TOMATE	LENTELLAS A CASEIRA	XUDIAS CON ALLADA	SOPA DO DIA
ATÚN GUIISADO	XAMÓN ASADO EN SALSAS	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA CON ALLO E PEREXIL	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	CARNE DE COCIDO
FIDEOS	XARDIÑEIRA	LEITUGA E TOMATE		REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	FROITA	PALMEIRA 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](http://www.serunion-educa.com)

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
Técnico Superior en Dietética y  
Nutrición

# SEN CARNE

## FEBREIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
	MINESTRA SALTEADA	FABAS ESTUFADAS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE VERDURAS
	TORTILLA FRANCESA	PESCADILLA A ROMANA	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	PESCADA O FORNO
	PATACA ASADA	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS		FIDEOS
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022	10/02/2022	11/02/2022
CREMA DE CABACIÑA	POTAXE DE GARAVANZOS	TALLARINS A NAPOLITANA	CALDO VEXETAL	ARROZ TRES DELICIAS
MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ	ROLIÑO PRIMAVERA	MERLUZA CON ALLADA	TORTILLA DE CABACIÑA
		PURÉ DE PATACA	BROCOLI E CENORIA	TOMATE NATURAL
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022
CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS	CALDO VEXETAL	CREMA CAMPEIRA	FABAS VEXETAIS	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA
BACALLAO EMPANADO	SALMON O FORNO	TORTILLA DE PATACA	XURELO O FORNO	TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	PATACAS O VAPOR	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022
SOPA DE ESTRELIÑAS	ESPGUETTIS CON TOMATE	LENTELLAS VEXETAIS	XUDIAS CON ALLADA	SOPA DE PASTA
ATÚN GUISADO CON FIDEOS	ROLIÑO PRIMAVERA	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	FOGONEIRO O FORNO	TORTILLA FRANCESA
	XARDIÑEIRA	LEITUGA E TOMATE	ARROZ BRANCO	REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	PALMEIRA DE CHOCOLATE

# SEN PORCO

Serunion  
educa

## FEBREIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
	MINESTRA SALTEADA	FABAS ESTUFADAS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE VERDURAS
	TORTILLA FRANCESA	PESCADILLA A ROMANA	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS
	PATACA ASADA	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS		
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022	10/02/2022	11/02/2022
CREMA DE CABACIÑA	POTAXE DE GARAVANZOS	TALLARINS A NAPOLITANA	CALDO VEXETAL	ARROZ TRES DELICIAS
POLO EN SALSAS AS FINAS HERBAS	LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ	TENREIRA ASADA EN SALSAS	MERLUZA CON ALLADA	TORTILLA DE CABACIÑA
PATACA O FORNO		PURÉ DE PATACA	BROCOLI E CENORIA	TOMATE NATURAL
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022
CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS	CALDO VEXETAL	CREMA CAMPEIRA	FABAS VEXETAIS	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA
BACALLAO EMPANADO	TORTILLA FRANCESA	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	ASADO DE TENREIRA EN SALSAS DE CENORIAS CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	PATACAS O VAPOR	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022
SOPA DE ESTRELIÑAS	ESPGUETTIS CON TOMATE	LENTELLAS VEXETAIS	XUDIAS CON ALLADA	SOPA DO DIA
ATÚN GUIADO CON FIDEOS	TORTILLA FRANCESA	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	TENREIRA ASADA EN SALSAS
	XARDIÑEIRA	LEITUGA E TOMATE		REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	PALMEIRA 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](http://www.serunion-educa.com)

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
Técnico Superior en Dietética y  
Nutrición



# SEN FRUCTOSA

## FEBREIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
	CREMA DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE PATACA
	XAMON ASADO	PESCADA O FORNO	LOMBO ASADO	TENREIRA ASADA
	ESPAGUETIS SALTEADOS	PURÉ DE PATACA	PATACA COCIDA	FIDEOS
	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022	10/02/2022	11/02/2022
CODIÑOS SALTEADOS	SOPA DE PASTA	TALLARINS SALTEADOS	CREMA DE PATACA	SOPA DE PIÑONS
POLO ASADO	SALMON O FORNO	XAMON ASADO	PESCADA O FORNO	TORTILLA FRANCESA
PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022
TALLARINS SALTEADOS	SOPA DE PASTA	CREMA DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	SOPA DO DIA
FOGONEIRO O FORNO	LOMBO ASADO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA
PURÉ DE PATACA	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR	ARROZ BRANCO
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022
SOPA DE ESTRELIÑAS	ESPAGUETIS SALTEADOS	CREMA DE PATACA	CODIÑOS SALTEADOS	SOPA DO DIA
SALMON O FORNO	XAMON ASADO	PESCADA O FORNO	PEITUGA DE PAVO ASADA	LOMBO ASADO
FIDEOS	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	PATACA ASADA	PATACA COCIDA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR

# SEN FROITOS SECOS

Serunion  
educa



## FEBREIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
	MINESTRA SALTEADA	FABAS ESTUFADAS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE VERDURAS
	ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS	PESCADILLA A ROMANA	MACARRONS A BOLOÑESA	CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS
		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS		
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022	10/02/2022	11/02/2022
CREMA DE CABACIÑA	POTAXE DE GARAVANZOS	TALLARINS A NAPOLITANA	CALDO GALEGO	ARROZ TRES DELICIAS
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ	ALBONDEGAS EN SALSA	MERLUZA CON ALLADA	TORTILLA DE CABACIÑA
PATACA O FORNO		PURÉ DE PATACA	BROCOLI E CENORIA	TOMATE NATURAL
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022
CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS	CALDO VEXETAL	CREMA CAMPEIRA	FABAS CON CHOURIZO	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA
BACALLAO EMPANADO	LOMBO NATURAL ADUBADO	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	ASADO DE TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	PATACAS ASADAS	ARROZ BRANCO	PATACAS O VAPOR	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022
SOPA DE ESTRELIÑAS	ESPGUETTIS CON TOMATE	LENTELLAS A CASEIRA	XUDIAS CON ALLADA	SOPA DE COCIDO
ATÚN GUISADO CON FIDEOS	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	COCIDO
	XARDIÑEIRA	LEITUGA E TOMATE		
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	PALMEIRA 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](http://www.serunion-educa.com)

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
Técnico Superior en Dietética y  
Nutrición

**SEN OVO**

**Serunion  
educa**



**FEBREIRO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
	MINESTRA	FABAS VEXETAIS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE VERDURAS
	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	LOMBO EN SALSA	CALDERETA DE TENREIRA
		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS	MACARRONS
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022	10/02/2022	11/02/2022
CREMA DE CABACIÑA	GARAVANZOS CON VERDURAS	PASTA A NAPOLITANA	CALDO GALEGO	ARROZ TRES DELICIAS
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBÓNDEGAS	PESCADA A GALEGA	PEITUGA DE PAVO ASADA
PATACAS O FORNO		PURÉ DE PATACA	BROCOLI CON CENORIA	TOMATE NATURAL
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022
PASTA SALTEADA CON VERDURAS	CALDO VEXETAL	CREMA CAMPERA	FABAS CON CHOURIZO	SOPA FIDEOS CON CABAZA E CENORIA
FOGONEIRO O FORNO	LOMBO ASADO	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022
SOPA DE PASTA	MACARRONS CON TOMATE	LENTELLAS A CASEIRA	XUDIAS CON ALLADA	SOPA DE PASTA
ATÚN GUISADO	XAMÓN ASADO EN SALSA	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA CON ALLO E PEREXIL	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	CARNE DE COCIDO
MACARRONS	XARDIÑEIRA	LEITUGA E TOMATE		REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS
IOGUR	FROITA	FROITA	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



# SEN LEGUMINOSAS

## FEBREIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
	PISTO	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DO DIA	CREMA DE VERDURAS
	XAMÓN ASADO EN SALSA	PESCADILLA A ROMANA	LOMBO EN SALSA	TENREIRA ASADA
	PATACA ASADA	ENSALADA	MACARRONS SALTEADOS	FIDEOS
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022	10/02/2022	11/02/2022
CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE PASTA	TALLARINS SALTEADOS	CALDO VEXETAL	ARROZ TRES DELICIAS
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	XAMÓN ASADO EN SALSA	MERLUZA CON ALLADA	TORTILLA DE CABACIÑA
PATACA O FORNO		PURÉ DE PATACA	BROCOLI E CENORIA	TOMATE NATURAL
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022
CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEO	CALDO VEXETAL	CREMA CAMPEIRA	MACARRONS SALTEADOS	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA
FOGONEIRO O FORNO	LOMBO ASADO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	PATACAS O VAPOR	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022
SOPA DE ESTRELIÑAS	ESPAGUETIS SALTEADOS	PISTO	CODIÑOS SALTEADOS	SOPA DO DIA
SALMON O FORNO	XAMON ASADO	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	PEITUGA DE PAVO ASADA	LOMBO ASADO
FIDEOS	PISTO DE VERDURAS	LEITUGA E TOMATE	PATACA ASADA	REPOLO E PATACA
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	CHOCOLATINA

# SEN PEIXE

Serunion  
educa



## FEBREIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
	MINESTRA SALTEADA	FABAS ESTUFADAS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE VERDURAS
	ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS	LOMBO ASADO	MACARRONS A BOLOÑESA	CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS
	FROITA	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	FROITA	IOGUR
07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022	10/02/2022	11/02/2022
CREMA DE CABACIÑA	POTAXE DE GARAVANZOS	TALLARINS A NAPOLITANA	CALDO GALEGO	ARROZ TRES DELICIAS
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	TORTILLA FRANCESA	ALBONDEGAS EN SALSA	TENREIRA ASADA EN SALSA	TORTILLA DE CABACIÑA
PATACA O FORNO	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	BROCOLI CON CENORIA	TOMATE NATURAL
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022
CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS	CALDO VEXETAL	CREMA CAMPEIRA	FABAS CON CHOURIZO	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA
TENREIRA ASADA	LOMBO NATURAL ADUBADO	POLO O CHILINDRON	TORTILLA FRANCESA	ASADO DE TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	PATACAS ASADAS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR	FROITA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022
SOPA DE ESTRELIÑAS	ESPGUETTIS CON TOMATE	LENTELLAS A CASEIRA	XUDIAS CON ALLADA	SOPA DE COCIDO
TORTILLA FRANCESA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	XAMON ASADO	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	COCIDO
FIDEOS	XARDIÑEIRA	LEITUGA E TOMATE	FROITA	PALMEIRA DE CHOCOLATE
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA

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

## FEBREIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
	MINESTRA RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	FABAS VEXETAIS PESCADILLA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	XUDIAS CON ALLADA MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	CREMA DE VERDURAS PESCADA O FORNO FIDEOS IOGUR DE SOIA
07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022	10/02/2022	11/02/2022
CREMA DE CABACIÑA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACAS O FORNO FROITA	GARAVANZOS CON VERDURAS GUISO DE CALAMARES CON ARROZ FROITA	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
14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022
CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEO FOGONEIRO O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS FROITA	CALDO VEXETAL LOMBO ASADO PATACA ASADA FROITA	CREMA CAMPERA POLO O CHILINDRON ARROZ BRANCO IOGUR DE SOIA	FABAS VEXETAIS XURELO O FORNO PATACA O VAPOR FROITA	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA TORTILLA DE PATACA FROITA
21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022
SOPA DE ESTRELIÑAS ATÚN GUISADO FIDEOS IOGUR DE SOIA	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 FROITA	SOPA DO DIA LOMBO ASADO REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS PALMEIRA DE CHOCOLATE

**SEN SAL**

**Serunion  
educa**



**FEBREIRO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
	MINESTRA SALTEADA	FABAS VEXETAIS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE VERDURAS
	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	LOMBO ASADO	TENREIRA ASADA
		ENSALADA	MACARRONS SALTEADOS	FIDEO
	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022	10/02/2022	11/02/2022
CREMA DE CABACIÑA	GARAVANZOS CON VERDURAS	TALLARINS SALTEADOS	CALDO VEXETAL	ARROZ TRES DELICIAS
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	XAMÓN ASADO	PESCADA A GALEGA	PEITUGA DE PAVO ASADA
PATACAS O FORNO		PURÉ DE PATACA	BROCOLI CON CENORIA	TOMATE NATURAL
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022
CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEO	CALDO VEXETAL	CREMA CAMPERA	FABAS VEXETAIS	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA
PESCADA O FORNO	LOMBO ASADO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	PATACAS ASADAS	ARROZ BLANCO	PATACA COCIDA	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022
SOPA DE ESTRELIÑAS	ESPAGUETTIS SALTEADOS CON VERDURAS	LENTELLAS VEXETAIS	XUDIAS CON ALLADA	SOPA DE PASTA
SALMON O FORNO	XAMÓN ASADO	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA CON ALLO E PEREXIL	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	LOMBO ASADO
FIDEO	XARDIÑEIRA	LEITUGA E TOMATE		REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS
IOGUR	FROITA	FROITA	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