




# Os gardiáns e As gardiás Do Planeta.










Luns 11/01/2021	Martes 12/01/2021	Mércores 13/01/2021	Xoves 14/01/2021	Venres 15/01/2021
<p>XOGO </p> <p>O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR</p>	<p><i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs</i></p>	<p>XOGO </p> <p>O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR</p>	<p>ACTIVIDADE </p> <p>BOŠ HÁBITOS</p>	<p><i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs.</i></p> <p>BOŠ MODAIS NA MESA</p>
18/01/2021	19/01/2021	20/01/2021	21/01/2021	22/01/2021
<p>ACTIVIDADE</p> <p></p> <p>OS GARDIÁNS E AS GUARDIÁS DO PLANETA.</p>	<p><i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs</i></p>	<p>ACTIVIDADE</p> <p></p> <p>OS GARDIÁNS E AS GUARDIÁS DO PLANETA.</p>	<p><i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs.</i></p> <p>P. Mellorar o nivel de ruído</p>	
25/01/2021	26/01/2021	27/01/2021	28/01/2021	29/01/2021
<p>ACTIVIDADE </p> <p>BOŠ HÁBITOS</p>	<p><i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs</i></p>	<p>ACTIVIDADE </p> <p>Intelixencia emocional</p>	<p><i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs.</i></p> <p>BOŠ MODAIS NA MESA</p>	



# Os gardiáns e As gardiás Do Planeta.



Luns 11/01/2021	Martes 12/01/2021	Mércores 13/01/2021	Xoves 14/01/2021	Venres 15/01/2021
<p><b>XOGO</b> </p> <p>O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR</p>	<p><i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs</i></p>	<p><b>XOGO</b> </p> <p>O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR</p>	<p><b>ACTIVIDADE</b> </p> <p>BOS HÁBITOS</p>	<p><i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs.</i></p> <p><b>BOS MODAIS NA MESA</b></p>
18/01/2021	19/01/2021	20/01/2021	21/01/2021	22/01/2021
<p><b>ACTIVIDADE</b></p> <p></p> <p>OS GARDIÁNS E AS GUARDIÁS DO PLANETA.</p>	<p><i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs</i></p>	<p><b>ACTIVIDADE</b></p> <p></p> <p>OS GARDIÁNS E AS GUARDIÁS DO PLANETA.</p>	<p><i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs.</i></p> <p>P. Mellorar o nivel de ruído</p>	
25/01/2021	26/01/2021	27/01/2021	28/01/2021	29/01/2021
<p><b>ACTIVIDADE</b> </p> <p>BOS HÁBITOS</p>	<p><i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs</i></p>	<p><b>ACTIVIDADE</b> </p> <p>Intelixencia emocional</p>	<p><i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs.</i></p> <p><b>BOS MODAIS NA MESA</b></p>	



# VALORACIÓN INFANTIL. XANEIRO COMEDOR



ESCOLA: \_\_\_\_\_

DÍA	XOGO	VALORACIÓN



# VALORACIÓN PRIMARIA. XANEIRO COMEDOR



ESCOLA: \_\_\_\_\_

DÍA	XOGO	VALORACIÓN



# Os gardiáns e As gardiás Do Planeta.



Luns 11/01/2021	Martes 12/01/2021	Mércores 13/01/2021	Xoves 14/01/2021	Venres 15/01/2021
ACTIVIDADE  Ioga	Xogo libre vixiado polxs monitorxs	XOGO ?  Axilidade Mental	XOGO   Imos contar historias.	Contos que contan  
18/01/2021	19/01/2021	20/01/2021	21/01/2021	22/01/2021
ACTIVIDADE   Ioga	Xogo libre vixiado polxs monitorxs	ACTIVIDADE   Descubriendo Super Tesouros		Contos que contan  
25/01/2021	26/01/2021	27/01/2021	28/01/2021	29/01/2021
ACTIVIDADE   Ioga	Xogo libre vixiado polxs monitorxs	ACTIVIDADE  Intelixencia emocional		Contos que contan  



# Os gardiáns e As gardiás Do Planeta.



Luns 11/01/2021	Martes 12/01/2021	Mércores 13/01/2021	Xoves 14/01/2021	Venres 15/01/2021
ACTIVIDADE  Ioga	Xogo libre vixiado polxs monitorxs	XOGO ?  Axilidade Mental	XOGO   Imos contar historias.	Contos que contan  
18/01/2021	19/01/2021	20/01/2021	21/01/2021	22/01/2021
ACTIVIDADE   Ioga	Xogo libre vixiado polxs monitorxs	ACTIVIDADE   Descubriendo Super Tesouros		Contos que contan  
25/01/2021	26/01/2021	27/01/2021	28/01/2021	29/01/2021
ACTIVIDADE   Ioga	Xogo libre vixiado polxs monitorxs	ACTIVIDADE  Intelixencia emocional		Contos que contan  



# VALORACIÓN INFANTIL. XANEIRO ALMORZO



ESCOLA: \_\_\_\_\_



DÍA	XOGO	VALORACIÓN



# VALORACIÓN PRIMARIA. XANEIRO ALMORZO



ESCOLA: \_\_\_\_\_



DÍA	XOGO	VALORACIÓN



# CELIACO

## XANEIRO

04/01/2021	05/01/2021	06/01/2021	07/01/2021	08/01/2021
				XUDIAS CON OVO
				XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS
				PATACA COCIDA
				FROITA
11/01/2021	12/01/2021	13/01/2021	14/01/2021	15/01/2021
CREMA DE CABACIÑA	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABAZA	SOPA DE PASTA
TORTILLA DE PATACA	RAPE O FORNO	LOMBO EN SALSAS	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA
ENSALADA	PATACA COCIDA	PURÉ DE PATACA	MACARRONS	PATACA O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
18/01/2021	19/01/2021	20/01/2021	21/01/2021	22/01/2021
XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSAS VERDES	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
25/01/2021	26/01/2021	27/01/2021	28/01/2021	29/01/2021
PASTA O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	MINESTRA SALTEADA	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSAS	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSAS	ALBÓNDEGAS	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA

# FÁCIL MASTICACION

## XANEIRO

04/01/2021	05/01/2021	06/01/2021	07/01/2021	08/01/2021
				XUDIAS CON OVO PESCADA O FORNO PATACA COCIDA IOGUR
11/01/2021	12/01/2021	13/01/2021	14/01/2021	15/01/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS TORTILLA DE PATACA IOGUR	XUDIAS REFOGADAS RAPE O FORNO PATACA COCIDA IOGUR	ARROZ TRES DELICIAS FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA PURÉ DE PATACA IOGUR	CREMA DE CENORIA SALMON O FORNO MACARRONS SALTEADOS IOGUR	POTAXE DE LENTELLAS PESCADA A GALEGA PATACAS O VAPOR IOGUR
18/01/2021	19/01/2021	20/01/2021	21/01/2021	22/01/2021
SOPA DE VERDURAS ROLIÑO PRIMAVERA PURÉ DE PATACA IOGUR	FABAS CON CABAZA XURELO EN SALSA VERDE CHÍCHAROS CON PATACAS IOGUR	SOPA DE VERDURAS MACARRONS A BOLOÑESA IOGUR	GARAVANZOS CON VERDURAS PESCADA O FORNO PATACA COCIDA IOGUR	CREMA DE BROCOLI E CENORIA TORTILLA FRANCESA ARROZ BRANCO IOGUR
25/01/2021	26/01/2021	27/01/2021	28/01/2021	29/01/2021
ESPIRAIS O FORNO SALMON EN SALSA VERDURAS IOGUR	COLIFLOR A GALEGA TORTILLA DE PATACA IOGUR	CREMA DE VERDURAS RAPE O FORNO MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL IOGUR	SOPA VEXETAL ALBÓNDEGAS ARROZ BRANCO IOGUR	PUCHERO DE GARAVANZOS PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR IOGUR

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
04/01/2021	05/01/2021	06/01/2021	07/01/2021	08/01/2021
				IOGUR NATURAL
				BOLACHAS TIPO MARÍA
				MAZA
11/01/2021	12/01/2021	13/01/2021	14/01/2021	15/01/2021
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
PERA	PLÁTANO	KIWI	PERA	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL
ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		
18/01/2021	19/01/2021	20/01/2021	21/01/2021	22/01/2021
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	PERA	MANDARINA	PLÁTANO
		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA
25/01/2021	26/01/2021	27/01/2021	28/01/2021	29/01/2021
IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL	QUEIXO FRESCO CON NOCES	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL
BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE TRIGO	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE MILLO
PLÁTANO	PERA	KIWI	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	MAZÁ
	ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA	

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
04/01/2021				05/01/2021				06/01/2021				07/01/2021				08/01/2021			
																XUDIAS CON OVO COCIDO			
																XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO			
																PATACAS			
																LARANXA			
																Kcal	Port	Lip	HC
																671,82	25,8	25,49	70,24
																% VET	15%	15%	42%
11/01/2021				12/01/2021				13/01/2021				14/01/2021				15/01/2021			
SOPA DE ESTELIÑAS				XUDIAS REFOGADAS				CALDO GALEGO				CREMA DE CENORIA				POTAXE DE LENTELLAS			
TORTILLA DE PATACA				PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS				FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA				TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRONS				PESCADA A GALEGA			
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE								PURE DE PATACA								PATACAS O VAPOR			
IOGUR				PERA				MAZÁ				LARANXA				PLATANO			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
684,23	23,66	24,82	87,15	578,01	19,48	20	100,73	812,84	27,9	27,79	87,14	750,28	29,83	23,88	109,42	660,81	25,88	23,81	95,3
% VET	14%	33%	51%	% VET	13%	31%	70%	% VET	14%	31%	43%	% VET	16%	29%	58%	% VET	16%	32%	58%
18/01/2021				19/01/2021				20/01/2021				21/01/2021				22/01/2021			
SOPA DE VERDURAS				FABAS CON CABAZA				EMPANADA DE IORK E QUEIXO				GARAVANZOS CON CHOURIZO				CREMA DE BROCOLI E CENORIA			
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ				XURELO EN SALSA VERDE				MACARRONS A BOLOÑESA				FILETE DE PESCADILLA A ROMANA				PUCHERO DE PAVO CON PATACAS			
				CHÍCHAROS E PATACAS								ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS							
MAZÁ				IOGUR				PLATANO				PERA				LARANXA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
764,38	24,05	28,17	99,78	841,37	33,97	27,93	96,63	698,35	24,82	23,37	102,73	776,48	30,23	28,63	87,81	611,47	22,98	20,28	76,4
% VET	13%	33%	52%	% VET	16%	30%	46%	% VET	14%	30%	59%	% VET	16%	33%	45%	% VET	15%	30%	50%
25/01/2021				26/01/2021				27/01/2021				28/01/2021				29/01/2021			
ESPIRAIS O FORNO				COLIFLOR A GALEGA				CREMA DE VERDURAS				SOPA VEXETAL				PUCHERO DE GARAVANZOS			
SALMON EN SALSA				TORTILLA DE PATACA				LOMBO ADUBADO O FORNO				RAGOUT DE PORCO CON PATACAS				FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA			
VERDURAS				ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS				MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL								PATACAS O VAPOR			
IOGUR				MAZÁ				LARANXA				PLÁTANO				PERA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
823,09	33,8	27,44	108,73	575,44	16,05	23,64	68,21	676,6	27,29	23,5	90,12	546,55	20,51	20,19	78,55	738,53	29,79	23,22	104,96
% VET	16%	30%	53%	% VET	11%	37%	47%	% VET	16%	31%	53%	% VET	15%	33%	57%	% VET	16%	28%	57%

# HIPOCALÓRICA- COLESTEROLEMIA

Serunion  
educa

## XANEIRO

04/01/2021	05/01/2021	06/01/2021	07/01/2021	08/01/2021
				XUDIAS CON OVO
				XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO
				PATACAS COCIDAS
				FROITA
11/01/2021	12/01/2021	13/01/2021	14/01/2021	15/01/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CENORIA	POTAXE DE LENTELLAS
TORTILLA FRANCESA	RAPE O FORNO	LOMBO ASADO	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACAS O VAPOR
IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
18/01/2021	19/01/2021	20/01/2021	21/01/2021	22/01/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	PEITUGA DE PAVO ASADA
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS CON PATACAS	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	PATACA ASADA
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
25/01/2021	26/01/2021	27/01/2021	28/01/2021	29/01/2021
ESPIRAIS SALTEADOS	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS
SALMON O FORNO	TORTILLA FRANCESA	LOMBO ASADO	XAMÓN ASADO	PESCADA O FORNO
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	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

## XANEIRO

04/01/2021	05/01/2021	06/01/2021	07/01/2021	08/01/2021
				XUDIAS CON OVO
				XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO
				PATACAS COCIDAS
				FROITA
11/01/2021	12/01/2021	13/01/2021	14/01/2021	15/01/2021
CREMA DE CABACIÑA	XUDIAS REFOGADAS	CALDO GALEGO	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS VEXETAIS
TORTILLA DE PATACA	RAPE O FORNO	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	PURÉ DE PATACA	MACARRONS INTEGRAIS	PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
18/01/2021	19/01/2021	20/01/2021	21/01/2021	22/01/2021
XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	EMPANADA DE IORK	GARAVANZOS CON CHOURIZO	CREMA DE CABACIÑA
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ASADA	PESCADILLA A ROMANA	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS CON PATACAS	ARROZ INTEGRAL	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
25/01/2021	26/01/2021	27/01/2021	28/01/2021	29/01/2021
MACARRONS INTEGRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	PISTO	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	ALBÓNDEGAS	PESCADA A MARIÑEIRA
PISTO DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS INTEGRAIS	ARROZ INTEGRAL	PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA

# SEN CARNE

## XANEIRO

04/01/2021	05/01/2021	06/01/2021	07/01/2021	08/01/2021
				XUDIAS CON OVO PESCADA O FORNO PATACA COCIDA FROITA
11/01/2021	12/01/2021	13/01/2021	14/01/2021	15/01/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE IOGUR	XUDIAS REFOGADAS ROLIÑO PRIMAVERA PATACA COCIDA FROITA	ARROZ TRES DELICIAS RAPE O FORNO PURÉ DE PATACA FROITA	CREMA DE CENORIA SALMON O FORNO MACARRONS SALTEADOS IOGUR	POTAXE DE LENTELLAS PESCADA A GALEGA PATACAS O VAPOR FROITA
18/01/2021	19/01/2021	20/01/2021	21/01/2021	22/01/2021
SOPA DE VERDURAS ROLIÑO PRIMAVERA PURÉ DE PATACA FROITA	FABAS CON CABAZA XURELO EN SALSA VERDE CHÍCHAROS CON PATACAS IOGUR	SOPA VEXETAL MACARRONS CON TOMATE E ATÚN FROITA	GARAVANZOS CON VERDURAS PESCADILLA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS IOGUR	CREMA DE BROCOLI E CENORIA TORTILLA FRANCESA PATACA COCIDA FROITA
25/01/2021	26/01/2021	27/01/2021	28/01/2021	29/01/2021
ESPIRAIS O FORNO SALMON EN SALSA VERDURAS IOGUR	COLIFLOR A GALEGA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	CREMA DE VERDURAS PESCADA O FORNO MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL IOGUR	SOPA VEXETAL RAPE O FORNO ARROZ BRANCO FROITA	PUCHERO DE GARAVANZOS PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR FROITA

# SEN PORCO

## XANEIRO

04/01/2021	05/01/2021	06/01/2021	07/01/2021	08/01/2021
				XUDIAS CON OVO XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO PATACAS COCIDAS FROITA
11/01/2021	12/01/2021	13/01/2021	14/01/2021	15/01/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE IOGUR	XUDIAS REFOGADAS PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS FROITA	ARROZ TRES DELICIAS RAPE O FORNO PURÉ DE PATACA FROITA	CREMA DE CENORIA TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS IOGUR	POTAXE DE LENTELLAS PESCADA A GALEGA PATACAS O VAPOR FROITA
18/01/2021	19/01/2021	20/01/2021	21/01/2021	22/01/2021
SOPA DE VERDURAS TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ FROITA	FABAS CON CABAZA XURELO EN SALSA VERDE CHÍCHAROS CON PATACAS IOGUR	SOPA DE VERDURAS MACARRONS CON TOMATE E ATÚN FROITA	GARAVANZOS CON VERDURAS PESCADILLA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS IOGUR	CREMA DE BROCOLI E CENORIA PUCHERO DE PAVO CON PATACAS FROITA
25/01/2021	26/01/2021	27/01/2021	28/01/2021	29/01/2021
ESPIRAIS O FORNO SALMON EN SALSA VERDURAS IOGUR	COLIFLOR A GALEGA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	CREMA DE VERDURAS RAPE O FORNO MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL IOGUR	SOPA VEXETAL PEITUGA DE PAVO ASADA ARROZ BRANCO FROITA	PUCHERO DE GARAVANZOS PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR FROITA



# SEN FRUCTOSA

## XANEIRO

04/01/2021	05/01/2021	06/01/2021	07/01/2021	08/01/2021
				SOPA DE AVE XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS PATACA COCIDA IOGUR
11/01/2021	12/01/2021	13/01/2021	14/01/2021	15/01/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS TORTILLA DE PATACA IOGUR	SOPA DE ARROZ RAPE O FORNO PATACA COCIDA IOGUR	CREMA DE PATACA LOMBO ASADO ARROZ BRANCO IOGUR	MACARRONS SALTEADOS PEITUGA DE PAVO ASADA PURÉ DE PATACA IOGUR	SOPA DE PASTA PESCADA O FORNO PATACA O VAPOR IOGUR
18/01/2021	19/01/2021	20/01/2021	21/01/2021	22/01/2021
CREMA DE PATACA XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS ARROZ BRANCO IOGUR	CODIÑOS SALTEADOS XURELO O FORNO PATACA COCIDA IOGUR	SOPA DO DIA TENREIRA ASADA ARROZ BRANCO IOGUR	CODIÑOS SALTEADOS PESCADA O FORNO PATACA COCIDA IOGUR	CREMA DE PATACA PEITUGA DE PAVO ASADA ARROZ BRANCO IOGUR
25/01/2021	26/01/2021	27/01/2021	28/01/2021	29/01/2021
ESPIRAIS SALTEADOS SALMON O FORNO PURÉ DE PATACA IOGUR	SOPA DE PASTA TORTILLA DE PATACA IOGUR	MACARRONS SALTEADOS LOMBO ASADO PATACA O VAPOR IOGUR	SOPA DE PASTA XAMÓN ASADO ARROZ BRANCO IOGUR	CODIÑOS SALTEADOS PESCADA O FORNO PATACA O VAPOR IOGUR

# SEN FROITOS SECOS

## XANEIRO

04/01/2021	05/01/2021	06/01/2021	07/01/2021	08/01/2021
				XUDIAS CON OVO XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO PATACAS COCIDAS FROITA
11/01/2021	12/01/2021	13/01/2021	14/01/2021	15/01/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE IOGUR	XUDIAS REFOGADAS PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS FROITA	CALDO GALEGO LOMBO EN SALSAS PURÉ DE PATACA FROITA	CREMA DE CENORIA TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS IOGUR	POTAXE DE LENTELLAS PESCADA A GALEGA PATACAS O VAPOR FROITA
18/01/2021	19/01/2021	20/01/2021	21/01/2021	22/01/2021
SOPA DE VERDURAS TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ FROITA	FABAS CON CABAZA XURELO EN SALSAS VERDES CHÍCHAROS CON PATACAS IOGUR	SOPA DE VERDURAS MACARRONS A BOLOÑESA FROITA	GARAVANZOS CON CHOURIZO PESCADILLA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS IOGUR	CREMA DE BROCOLI E CENORIA PUCHERO DE PAVO CON PATACAS FROITA
25/01/2021	26/01/2021	27/01/2021	28/01/2021	29/01/2021
ESPIRAIS O FORNO SALMON EN SALSAS VERDURAS IOGUR	COLIFLOR A GALEGA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	CREMA DE VERDURAS LOMBO O FORNO MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL IOGUR	SOPA VEXETAL RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA	PUCHERO DE GARAVANZOS PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR FROITA

04/01/2021	05/01/2021	06/01/2021	07/01/2021	08/01/2021
				XUDIAS REFOGADAS
				XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS
				PATACA COCIDA
				FROITA
11/01/2021	12/01/2021	13/01/2021	14/01/2021	15/01/2021
CREMA DE CABACIÑA	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS VEXETAIS
LOMBO ASADO	RAPE O FORNO	LOMBO EN SALSAS	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	PURÉ DE PATACA	MACARRONS	PATACA O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
18/01/2021	19/01/2021	20/01/2021	21/01/2021	22/01/2021
XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSAS VERDES	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
25/01/2021	26/01/2021	27/01/2021	28/01/2021	29/01/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	MINESTRA SALTEADA	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSAS	POLO EN PEPITORIA	LOMBO EN SALSAS	ALBÓNDEGAS	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA

# SEN LEGUMINOSAS

## XANEIRO

04/01/2021	05/01/2021	06/01/2021	07/01/2021	08/01/2021
				CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS
				XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS
				PATACA COCIDA
				FROITA
11/01/2021	12/01/2021	13/01/2021	14/01/2021	15/01/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	PISTO	CREMA DE CENORIA	SOPA DE PASTA
TORTILLA DE PATACA	RAPE O FORNO	LOMBO EN SALSAS	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
18/01/2021	19/01/2021	20/01/2021	21/01/2021	22/01/2021
BROCOLI A SALTEADO	CODIÑOS SALTEADOS	SOPA DE VERDURAS	CODIÑOS SALTEADOS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	PESCADILLA A ROMANA	PEITUGA DE PAVO ASADA
PURÉ DE PATACA	PATACA COCIDA		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	PATACA ASADA
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
25/01/2021	26/01/2021	27/01/2021	28/01/2021	29/01/2021
ESPIRAIS SALTEADOS	COLIFLOR A GALEGA	PISTO	SOPA VEXETAL	CODIÑOS SALTEADOS
SALMON EN SALSAS	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSAS	XAMÓN ASADO	PESCADA O FORNO
PISTO DE VERDURAS	ENSALADA	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA

# SEN PEIXE

## XANEIRO

04/01/2021	05/01/2021	06/01/2021	07/01/2021	08/01/2021
				XUDIAS CON OVO XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO PATACAS COCIDAS FROITA
11/01/2021	12/01/2021	13/01/2021	14/01/2021	15/01/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE IOGUR	XUDIAS REFOGADAS XAMÓN ASADO PATACA COCIDA FROITA	CALDO GALEGO FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA PURÉ DE PATACA FROITA	CREMA DE CENORIA TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS IOGUR	POTAXE DE LENTELLAS TORTILLA FRANCESA PATACA COCIDA FROITA
18/01/2021	19/01/2021	20/01/2021	21/01/2021	22/01/2021
SOPA DE VERDURAS TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ FROITA	FABAS CON CABAZA LOMBO ASADO CHÍCHAROS E PATACAS IOGUR	SOPA DE VERDURAS MACARRONS A BOLOÑESA FROITA	GARAVANZOS CON CHOURIZO LOMBO EN SALSA ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS IOGUR	CREMA DE BROCOLI E CENORIA PUCHERO DE PAVO CON PATACAS FROITA
25/01/2021	26/01/2021	27/01/2021	28/01/2021	29/01/2021
ESPIRAIS O FORNO TENREIRA ASADA VERDURAS IOGUR	COLIFLOR A GALEGA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	CREMA DE VERDURAS LOMBO O FORNO MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL IOGUR	SOPA VEXETAL RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA	PUCHERO DE GARAVANZOS TORTILLA FRANCESA PATACA O VAPOR FROITA

# SEN PROTEINA DE VACA

## XANEIRO

04/01/2021	05/01/2021	06/01/2021	07/01/2021	08/01/2021
				XUDIAS CON OVO XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS PATACA COCIDA FROITA
11/01/2021	12/01/2021	13/01/2021	14/01/2021	15/01/2021
CREMA DE CABACIÑA	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS VEXETAIS
TORTILLA DE PATACA	RAPE O FORNO	LOMBO EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
18/01/2021	19/01/2021	20/01/2021	21/01/2021	22/01/2021
XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSA VERDE	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	PESCADILLA A ROMANA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
25/01/2021	26/01/2021	27/01/2021	28/01/2021	29/01/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	MINESTRA SALTEADA	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	XAMÓN ASADO	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA

# SEN SAL

## XANEIRO

04/01/2021	05/01/2021	06/01/2021	07/01/2021	08/01/2021
				JUDIAS SALTEADAS
				XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS
				PATACA COCIDA
				FROITA
11/01/2021	12/01/2021	13/01/2021	14/01/2021	15/01/2021
CREMA DE CABACIÑA	CALDO VEXETAL	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CALABAZA	LENTELLAS VEXETAIS
LOMBO ASADO	RAPE O FORNO	LOMBO ASADO	PEITUGA DE PAVO	PESCADA O FORNO
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	PURE DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACA COCIDA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
18/01/2021	19/01/2021	20/01/2021	21/01/2021	22/01/2021
JUDIAS SALTEADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	ESTOFADO DE PAVO CON PATACAS
PURE DE PATACA	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
25/01/2021	26/01/2021	27/01/2021	28/01/2021	29/01/2021
ESPIRAIS SALTEADOS	COLIFLOR A GALEGA	MINESTRA SALTEADA	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSAS	POLO ASADO	LOMBO ASADO	XAMÓN ASADO	PESCADA A MARIÑEIRA
MINESTRA SALTEADA	ENSALADA	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BLANCO	PATACA COCIDA
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA

**SEN LACTOSA-PROTEINA DO  
LEITE**

**Serunion  
educa**



**XANEIRO**

04/01/2021	05/01/2021	06/01/2021	07/01/2021	08/01/2021
				XUDIAS CON OVO XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS PATACA COCIDA FROITA
11/01/2021	12/01/2021	13/01/2021	14/01/2021	15/01/2021
CREMA DE CABACIÑA TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE IOGUR DE SOIA	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS RAPE O FORNO PATACA COCIDA FROITA	ARROZ TRES DELICIAS LOMBO EN SALSAS PURÉ DE PATACA FROITA	CREMA DE CABAZA ESTUFADO DE PAVO MACARRONS SALTEADOS IOGUR DE SOIA	LENTELLAS VEXETAIS PESCADA A GALEGA PATACA O VAPOR FROITA
18/01/2021	19/01/2021	20/01/2021	21/01/2021	22/01/2021
XUDIAS REFOGADAS XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS PURÉ DE PATACA FROITA	FABAS CON CABAZA XURELO EN SALSAS VERDES CHÍCHAROS E PATACAS IOGUR DE SOIA	SOPA DE VERDURAS TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ FROITA	GARAVANZOS CON VERDURAS FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS IOGUR DE SOIA	CREMA DE CENORIA E BROCOLI ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS FROITA
25/01/2021	26/01/2021	27/01/2021	28/01/2021	29/01/2021
ESPIRAIS O FORNO SALMON EN SALSAS VERDURAS IOGUR DE SOIA	COLIFLOR A GALEGA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	MINESTRA SALTEADA LOMBO EN SALSAS MACARRONS SALTEADOS IOGUR DE SOIA	SOPA VEXETAL XAMÓN ASADO ARROZ BRANCO FROITA	GARAVANZOS CON VERDURAS PESCADA A MARIÑEIRA PATACA O VAPOR 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