



SAN ISIDRO

MARZO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1

01/03/2023

02/03/2023

03/03/2023

XUDIAS SALTEADAS
ALBONDEGAS CON TOMATE
ARROZ
FROITA

GARAVANZOS ESTOFADOS
FILETE PESCADA A MARIÑEIRA
PATATA GUISADA
IOGUR

BRECOL A CASEIRA
TAQUIÑOS DE POLO GUISADO CON MACARRONS
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
Energía (Kcal)	798,38
Prot. (g)	37,48
Lip. (g)	30,49
HdeC (g)	119,36

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita



Tortilla de berenxena con ensalada de tomate
FROITA

Taquiños de tenreira con verduras
LACTEO



Recomendacións

Semana 2

06/03/2023

07/03/2023

08/03/2023

09/03/2023

10/03/2023

LENTELLAS CON CHOURIZO
TORTILLA DE CABACIÑA
TOMATE NATURAL
FROITA

CREMA DE CENOIRA
PESCADA O FORNO
LEITUGA, MILLO E OLIVAS
IOGUR

SOPA DE FIDEOS
POLO O CHILINDRON
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

CREMA DE COLIFLOR E MAZA
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
FROITA

PASTA SALTEADA CON VERDURAS
XARDA EN SALSA DE LIMON
LEITUGA, MILLO E CENOIRA
FLAN

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
ENERXÍA (Kcal)	695,89
Prot. (g)	24,78
Lip. (g)	20,48
HdeC (g)	93,41

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Vaso de leite, bolechas tipo maria. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita



Taquiños de bacallao e berenxena salteados con patacas
FROITA

Taquiños de tenreira con verduras
LACTEO

Chicharos con dados de polo e quinoa
LACTEO

Verduras guisadas con dados de lombo
FROITA

Lasaña de peixe e espinacas
LACTEO



Recomendacións

Semana 3

13/03/2023

14/03/2023

15/03/2023

16/03/2023

17/03/2023

POTAXE DE LENTELLAS CON CHOURIZO
FILETE PESCADA A MARIÑEIRA
PATACAS O CALDEIRO
IOGUR

SOPA DE ESTRELIÑAS
POLO ASADO
VERDURIÑAS CON PATACAS
FROITA

CALDO
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
ARROZ
IOGUR

XUDIAS CON ALLADA
GALLO SAN PEDRO
CODIÑOS SALTEADOS
FROITA

CREMA DE CABAZA
TORTILLA DE PATACA
TOMATE NATURAL
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
ENERXÍA (Kcal)	674,30
Prot. (g)	24,36
Lip. (g)	22,35
HdeC (g)	82,60

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Iogur natural, bolechas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita



Taquiños de tenreira con verduras
LACTEO

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida
LACTEO

Ensalada de atún e pataca cocida
FROITA

Bacallo salteado con verduras
FROITA

Verduras guisadas con dados de lombo
LACTEO



Recomendacións

Semana 4

20/03/2023

21/03/2023

22/03/2023

23/03/2023

24/03/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS
LOMBO ADOBADO O FORNO
VERDURAS
IOGUR

ESPIRAIS O FORNO
GUISO DE CALAMARES
FROITA

SOPA DE VERDURIÑAS
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ
FROITA

ALUBIAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATUN
ENSALADA, LEITUGA E MILLO
FROITA

2º XORNADA
CLUB **nutrifriends**
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
ENERXÍA (Kcal)	641,17
Prot. (g)	22,91
Lip. (g)	22,67
HdeC (g)	85,36

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita



Lasaña de peixe e espinacas
FROITA

Ensalada de polo
LACTEO

Brocoli salteado con salmón e pataca
FROITA

Verduras guisadas con dados de lombo
LACTEO

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena
LACTEO



Recomendacións

Semana 5

27/03/2023

28/03/2023

29/03/2023

30/03/2023

31/03/2023

CREMA DE VERDURAS
PESCADA O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS
FROITA

CHICHAROS CON XAMON SALTEADOS
CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS
FROITA

LENTELLAS A CASEIRA
ARROZ CON BACALLAO
IOGUR

XUDIAS CON CHOURIZO
MACARRONS A BOLOÑESA VEXETAL
FROITA

SOPA DE PIÑONS
POLO AS FINAS HIERBAS
PATACAS E CHICHAROS
IOGUR

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
ENERXÍA (Kcal)	697,37
Prot. (g)	27,88
Lip. (g)	21,71
HdeC (g)	88,25

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Iogur natural, bolechas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita



Ministra de verduras con taquiños de tenreira
FROITA

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena
LACTEO

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate
LACTEO

Fideos con lomo e verduras
LACTEO



Recomendacións

Garantía que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita:

