



SAN ISIDRO

NOVIEMBRE 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

31/10/2022

01/11/2022

02/11/2022

03/11/2022

04/11/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 662.11

Prot. (g) 21.91

Lip. (g) 22.53

HdeC (g) 88.91

SOPA DE FIDEOS

LENTELLAS CON CHOURIZO

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE PATACA

REDONDO DE PESCADA EN SALSA VERDE

POLO O ALLO

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

ARROZ

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

IOGUR

FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Verduras guisadas con dados de lombo

Arroz con verduras e trociños de tortilla francesa

Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

07/11/2022

08/11/2022

09/11/2022

10/11/2022

11/11/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 677.01

Prot. (g) 24.33

Lip. (g) 22.97

HdeC (g) 76.71

POTAXE DE LENTELLAS

SOPA DE ESTRELIÑAS

XUDIAS CON ALLADA

CALDO VEXETAL

CREMA DE CABAZA

FIETE DE PESCADA A MARIÑEIRA

POLO O CHILINDRON

XURELO EN SALSA DE LIMON

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS

PATACAS O VAPOR

VERDURIÑAS (con patacas)

ESPAGUETIS SALTEADOS

ARROZ



Recomendacións

Vaso de leite, cereais de avena e froita

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

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

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

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

Cous cous con dados de tenreira salteada e ensalada de tomate

Rapante a prancha con pataca e verduras

Verduras guisadas con dados de lombo

Tortilla de berexena con patacas

Lasaña de peixe e espinacas

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

14/11/2022

15/11/2022

16/11/2022

17/11/2022

18/11/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 721.41

Prot. (g) 26.75

Lip. (g) 23.73

HdeC (g) 95.90

GARAVANZOS ESTUFADOS

ESPIRAIS O FORNO

SOPA DE VERDURAS

FABADA

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO ADUBADO O FORNO

MEDALLON DE SALMON O FORNO

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

TORTILLA DE ATÚN

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

VERDURAS

PATACAS O VAPOR

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

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, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Salmón o forno con arroz integral

Ensalada de polo

Brocoli salteado con bacalao e pataca

Verduras con magro salteado e patacas

Peixe o forno con arroz integral

Froita

Lácteo

Lácteo

Lácteo

Froita



Recomendacións

21/11/2022

22/11/2022

23/11/2022

24/11/2022

25/11/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 672.41

Prot. (g) 24.81

Lip. (g) 22.08

HdeC (g) 81.30

CREMA DE VERDURAS

MINISTRA SALTEADA

LENTELLAS CON VERDURAS

SOPA DE PIÑONS

XUDIAS CON CHOURIZO

ARROZ CON BACALLAO

CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS

PESCADA O FORNO

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHÍCHAROS

MACARRONS CON BOLONESA VEXETAL

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

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

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Vaso de leite, bolachas 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

Ministra de verduras con taquiños de lombo

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Tortilla de berexena con ensalada de tomate

Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña

Verduras guisadas con dados de lombo

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita



Recomendacións

28/11/2022

29/11/2022

30/11/2022

01/12/2022

02/12/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 747.79

Prot. (g) 27.23

Lip. (g) 25.28

HdeC (g) 99.10

CREMA DE CENORIA

POTAXE DE GARAVANZOS

SOPA DE FIDEOS

ALBONDEGAS EN SALSA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ

PURE DE PATACA

PATACAS GUISADAS

PURE DE PATACA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita

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

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

Arroz salteado con taquiños de salmón e berexena

Fideos con lomo e verduras

Chicharos con dados de salmón e quinoa

Froita

Lácteo

Froita



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 a menú online visita:

