

08/01/2023				09/01/2023				10/01/2023				11/01/2023				12/01/2023			
CREMA DE VERDURAS (cebola, pemento, porro, xudía, pataca)				SOPA FLORENTINA CON FIDEOS (espinacas, coliflor, cenoria, pemento, cebola, xudías, pasta)				CHICHAROS CON XAMON				TALLARINS CON CHAMPIÑONS				FABAS PINTAS CON VERDURAS			
RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS				GALLO SAN PEDRO O FORNO				TORTILLA DE PATACA (pataca, ovo)				PESCADA A MARIÑEIRA				GOULASH DE PAVO (pavo, cebola, pemento)			
				XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACA				ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA				COLIFLOR				XUDIAS GUIADAS			
MANDARINA				MACEDONIA DE FROITAS				KIWI				PERA				IOGUR			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
641,75	24,35	25,43	69,72	606,15	24,39	17,36	83,72	678,1	20,21	23,84	62,28	643,68	22,94	20,07	99,1	703	28,61	28,35	85,11
% VET	15%	36%	43%	% VET	16%	26%	55%	% VET	12%	32%	37%	% VET	14%	28%	62%	% VET	16%	36%	48%
15/01/2023				16/01/2023				17/01/2023				18/01/2023				19/01/2023			
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHICHAROS				CREMA CAMPEIRA (cabaza, cabaciña e cenoria)				LENTELLAS ESTUFADAS				CALDO VEXETAL (repolo, fabas, patacas)				PISTO DE VERDURAS CON OVO (berenxena, cabaciña, cebola, pemento vermello, pemento verde, tomate, ovo)			
FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA				BOLOÑESA VEXETAL				XARDA CON ALLADA				POLO ASADO				ESTUFADO DE CARNE DE PORCO			
BROCOLI CON CENORIA				MACARRONS				LEITUGA, MILLO E CENORIA				ARROZ PILAW				PATACAS GUIADAS			
MAZA				IOGUR				PERA				MACEDONIA DE FROITAS				LARANXA			
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
662,43	22,4	21,52	77,03	757,09	29,43	23,35	111,64	620,34	23,94	21,71	68,24	606,54	22,32	20,3	60,83	667,75	24,46	22,7	86,37
% VET	14%	29%	47%	% VET	16%	28%	59%	% VET	15%	31%	44%	% VET	15%	30%	40%	% VET	15%	31%	52%
22/01/2023				23/01/2023				24/01/2023				25/01/2023				26/01/2023			
ARROZ TRES DELICIAS (arroz, millo, chícharos e ovo líquido)				FABAS PINTAS CON CHOURIZO				COLIFLOR A GALEGA				GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA				CREMA DE CENORIA			
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO				FILETE DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA				TENREIRA GUIADA CON FIDEOS				TORTILLA DE CABACIÑA (pataca, cabaciña, ovo)				BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS			
LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS VERDES				MINESTRA REFOGADA (cenoria, xudía e chícharos)				LEITUGA E TOMATE											
PERA				PLATANO				MACEDONIA DE FROITAS				IOGUR				KIWI			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
680,54	28,03	22,75	87,31	718,26	29,03	23,34	91,41	671,36	23,08	24,09	57,31	733,38	26,98	25,83	89,45	636,12	19,35	18,9	67,56
% VET	16%	30%	51%	% VET	16%	29%	51%	% VET	14%	32%	34%	% VET	15%	32%	49%	% VET	12%	27%	42%
29/01/2023				30/01/2023				31/01/2023				01/02/2023				02/02/2023			
CREMA DE CHICHAROS (chícharos, patacas)				ENSALADA TROPICAL (leituga, ananás, cenoria e millo)				SOPA DE VERDURAS (coliflor, cenoria, porro, apio, xudías, pemento e cebola)				GARAVANZOS CON ESPINACAS				ESPIRAIS CON VERDURAS (pasta, cenoria, cabaza, chícharos e porro)			
LOMBO ASADO EN SALSA E LARANXA				ATÚN GUIADO CON FIDEOS				ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS				TORTILLA DE BACALLAO (pataca, ovo e bacallao)				XARDA A GALEGA			
XARDIÑEIRA (pataca, cenoria, coliflor, xudía, coles de bruxelas e fabas)												TOMATE FRESCO				REPOLO SALTEADO			
IOGUR				MAZA				MACEDONIA DE FROITAS				PLATANO				LARANXA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
666,94	24,8	21,87	76,35	612,79	20,09	20,89	82,38	630,97	23,99	20,75	57,74	758,9	27,12	28,24	92,25	624,31	24,13	20,71	86,8
% VET	15%	30%	46%	% VET	13%	31%	54%	% VET	15%	30%	37%	% VET	14%	33%	49%	% VET	15%	30%	56%

Alimentación Saludable Gallega 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.

Tódolos días os menús incluírán pan e auga mineral sen límite.

Revisado: Inés Barcala Cabaleiro
 Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
 Departamento de Calidad de Alimentación Saludable
 Gallega
 DNI.: 53172340 C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
MAZA	PERA	MANDARINA	PLÁTANO	KIWI
VASO DE LEITE	IOGUR NATURAL	LEITE CALLADO	VASO DE LEITE CON CACAO	QUEIXO FRESCO
GALLETAS TIPO MARIA	PAN DO DÍA	PAN DO DIA	CEREAIS DE AVENA	PAN DO DÍA
	Aceite de oliva V. E. e mermelada	Aceite de oliva V. E. e mermelada		Aceite de oliva V. E. e mermelada
V.N.:				
Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC
331,49 8,18 11,38 44,09	328,06 9,12 18,53 51,99	318,83 9,25 14,18 47,57	383,10 10,50 12,13 74,59	368,80 13,55 18,72 56,67
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
PERA	PLÁTANO	MAZA	KIWI	ZUME DE LARANXA
VASO DE LEITE CON CACAO	QUEIXO FRESCO	VASO DE LEITE	IOGUR NATURAL	LEITE CALLADO
GALLETAS TIPO MARIA	PAN DO DIA	FLOCOS DE MILLO	PAN DO DÍA	GALLETAS
	Aceite de oliva V. E. e mermelada		Aceite de oliva V. E. e mermelada	
V.N.:				
Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC
331,34 8,28 14,55 53,48	323,07 6,78 7,04 49,56	353,30 9,81 11,57 67,88	322,57 12,74 19,94 45,27	362,64 10,94 17,30 59,58
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
MANDARINA	MAZA	PLATANO	ZUME DE LARANXA	KIWI
VASO DE LEITE	LEITE CALLAO	IOGUR NATURAL	QUEIXO FRESCO	VASO DE LEITE CON CACAO
PAN DO DIA	CEREAIS DE AVEA	PAN DO DÍA	GALLETAS TIPO MARIA	PAN DO DÍA
Aceite de oliva V. E. e mermelada		Aceite de oliva V. E. e mermelada		Aceite de oliva V. E. e mermelada
V.N.:				
Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC
383,10 10,50 12,13 74,59	326,81 10,50 15,25 55,35	331,68 8,68 7,04 59,29	395,72 11,19 14,84 71,75	371,96 11,34 19,38 61,16
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
PERA	ZUME DE LARANXA	PLATANO		
LEITE CALLADO	IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO		
PAN DO DÍA	GALLETAS	FLOCOS DE TRIGO		
Aceite de oliva V. E. e mermelada				
V.N.:				
Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC
326,80 8,89 14,18 52,35	325,21 8,99 10,16 55,49	406,11 11,55 11,57 78,91	384,21 14,22 30,22 45,88	324,64 7,80 10,72 55,23

Alimentación Saludable Gallega 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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición Humana
Departamento de Calidad de
Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340 - C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA	CHÍCHAROS CON XAMON	ESPAGUETI CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS	GALLO SAN PEDRO O FORNO XUDIA, CHÍCHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	PESCADA A MARIÑEIRA	GOULASH DE POLO CON XUDIAS
FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	IOGUR
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA	GARAVANZOS CON ACELGAS	CALDO VEXETAL	PISTO DE VERDURAS
FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	TENREIRA ASADA	XARDA CON ALLADA	POLO ASADO	GUIZO DE CARNE CON VERDURAS
BROCOLI CON CENORIA	MACARRONS	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	ARROZ BRANCO	
FROITA	IOGUR	FROITA	MACEDONIA	FROITA
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON CHOURIZO	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CARAÇA	CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	CALDERETA DE TENREIRA	TORTILLA DE CABACIÑA	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS	MACARRONS	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS		
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA	ATÚN GUISADO	ESTUFADO DE POLO CON PATACAS		
XARDIÑEIRA	MACARRONS			
IOGUR	FROITA	MACEDONIA		

Alimentación Saludable Gallega 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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS	CHICHAROS SALTEADOS	TALLARINS SALTEADOS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
PESCADA O FORNO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA Á MARIÑEIRA	TORTILLA FRANCESA
PATACA ASADA	XUDIA, CHICHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	-	COLIFLOR	XUDIAS REFOGADAS
IOGUR	MACEDONIA	IOGUR	IOGUR	IOGUR
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA	POTAXE DE LENTELLAS	CALDO VEXETAL	PISTO DE VEDURAS CON OVO
FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	XARDA CON ALLADA	TORTILLA FRANCESA	PESCADA O FORNO
BROCOLI E CENORIA		CENORIA BABY	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	MACEDONIA	IOGUR
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
SOPA DE VERDURAS	FABAS PINTAS CON VERDURAS	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E PATACA	CREMA DE CENORIA
TORTILLA FRANCESA	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	FILETE RUSO	TORTILLA DE CABACIÑA	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
PURÉ DE PATACA	MINESTRA	FIDEOS	-	
IOGUR	IOGUR	MACEDONIA	IOGUR	IOGUR
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CHÍCHAROS	MINESTRA	SOPA DE VERDURAS		
GALLO SAN PEDRO O FORNO	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	ROLIÑO PRIMAVERA		
XARDIÑEIRA		PATACA ASADA		
IOGUR	IOGUR	MACEDONIA		

Alimentación Saludable Gallega 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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS	CHÍCHAROS CON XAMÓN	TALLARINS SALTEADOS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
TENREIRA ASADA	GALLO SAN PEDRO O FORNO XUDIA, CHÍCHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	TORTILLA FRANCESA	PESCADA O FORNO	GOULASH DE PAVO CON XUDIAS
PATACA ASADA		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR	
FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA	POTAXE DE LENTELLAS	CALDO VEXETAL	PISTO DE VEDURAS CON OVO
FOGONEIRO O FORNO	TENREIRA ASADA	XARDA CON ALLADA	POLO ASADO	LOMBO ASADO
BROCOLI CON CENORIA	MACARRONS SALTEADOS	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	ARROZ PILAF	PATACA COCIDA
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	MACEDONIA	FROITA
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON VERDURAS	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CARABOA	CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TENREIRA ASADA	TORTILLA FRANCESA	BACALLAO O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	MINESTRA	FIDEOS	LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR DESNATADO	FROITA
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS		
LOMBO ASADO	XARDA O FORNO	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS		
XARDIÑEIRA	FIDEOS			
IOGUR DESNATADO	FROITA	MACEDONIA		

Alimentación Saludable Gallega 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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA	CHÍCHAROS CON XAMÓN	PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
TENREIRA ASADA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA Á MARIÑEIRA	GOULASH DE PAVO CON XUDIAS
PATACA ASADA	PISTO DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR	
FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	IOGUR
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS VEXETAIS	CALDO VEXETAL	PISTO DE VEDURAS CON OVO
FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	BOLOÑESA VEXETAL	XARDA CON ALLADA	POLO ASADO	GUIZO DE CARNE CON VERDURAS
BROCOLI	MACARRONS	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	ARROZ INTEGRAL	
FROITA	IOGUR	FROITA	MACEDONIA	FROITA
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
SOPA DE VERDURAS	FABAS PINTAS (con chourizo)	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CARAZA	CREMA DE ESPINACAS
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	CALDERETA DE TENREIRA	TORTILLA DE CABACIÑA	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	BROCOLI	MACARRONS	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS		
LOMBO ASADO	ATÚN GUISADO	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS		
BROCOLI	MACARRONS			
IOGUR	FROITA	MACEDONIA		

Alimentación Saludable Gallega 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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA	CHÍCHAROS CON XAMON	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS	GALLO SAN PEDRO O FORNO XUDIA, CHÍCHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	PESCADA A MARIÑEIRA	GOULASH DE POLO CON XUDIAS
FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS VEXETAIS	CALDO VEXETAL	PISTO DE VERDURAS
FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	BOLOÑESA VEXETAL	XARDA CON ALLADA	POLO ASADO	GUIZO DE CARNE CON VERDURAS
BROCOLI CON CENORIA	MACARRONS SALTEADOS	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	ARROZ BRANCO	
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON CHOURIZO	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CARAFA	CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	CALDERETA DE TENREIRA	TORTILLA DE CABACIÑA	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS	FIDEOS	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR DE SOIA	FROITA
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS		
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA	ATÚN GUIADO	ESTUFADO DE POLO CON PATACAS		
XARDIÑEIRA	FIDEOS			
IOGUR DE SOIA	FROITA	MACEDONIA		

Alimentación Saludable Gallega 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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS	CHICHAROS SALTEADOS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
PESCADA O FORNO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA Á MARIÑEIRA	TORTILLA FRANCESA
PATACA ASADA	XUDIA, CHICHARRO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR	XUDIAS REFOGADAS
FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	IOGUR
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA	POTAXE DE LENTELLAS	CALDO VEXETAL	PISTO DE VEDURAS CON OVO
FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	XARDA CON ALLADA	TORTILLA FRANCESA	PESCADA O FORNO
BROCOLI E CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
FROITA	IOGUR	FROITA	MACEDONIA	FROITA
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON VERDURAS	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CARAÇA	CREMA DE CENORIA
TORTILLA FRANCESA	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	ROLIÑO PRIMAVERA	TORTILLA DE CABACIÑA	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	MINESTRA	FIDEOS	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS		
GALLO SAN PEDRO O FORNO	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	XARDA O FORNO		
XARDIÑEIRA		PATACA ASADA		
IOGUR	FROITA	MACEDONIA		

Alimentación Saludable Gallega 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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS	CHICHAROS SALTEADOS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS	GALLO SAN PEDRO O FORNO XUDIA, CHICHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	PESCADA Á MARIÑEIRA	GOULASH DE PAVO CON XUDIAS
FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	IOGUR
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA	POTAXE DE LENTELLAS	CALDO VEXETAL	PISTO DE VEDURAS CON OVO
FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	XARDA CON ALLADA	POLO ASADO	TORTILLA FRANCESA
BROCOLI E CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	ARROZ PILAF	PATACA COCIDA
FROITA	IOGUR	FROITA	MACEDONIA	FROITA
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON VERDURAS	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CARAÇA	CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TENREIRA GUIADA CON FIDEOS	TORTILLA DE CABACIÑA	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	MINESTRA		LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS		
PEITUGA DE POLO	ATÚN GUIADO CON FIDEOS	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS		
XARDIÑEIRA				
IOGUR	FROITA	MACEDONIA		

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
SOPA DE PIÑONS	CREMA DE PATACA	SOPA DE CABELLIN	TALLARINS SALTEADOS	SOPA DE FIDEOS
TENREIRA ASADA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	PEITUGA DE POLO
PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	-	PURÉ DE PATACA	PATACA COCIDA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
SOPA DE ARROZ	CREMA DE PATACA	TALLARINS SALTEADOS	CREMA DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS
FOGONEIRO O FORNO	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	POLO ASADO	LOMBO ASADO
PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
SOPA DE PIÑONS	CREMA DE PATACA	CODIÑOS SALTEADOS	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE PATACA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA O FORNO	TENREIRA ASADA	TORTILLA FRANCESA	PESCADA O FORNO
PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	MACARRONS SALTEADOS
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
SOPA DE FIDEOS	MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE PASTA		
LOMBO ASADO	XARDA O FORNO	PEITUGA DE POLO		
ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	PATACA ASADA		
IOGUR	IOGUR	IOGUR		

Alimentación Saludable Gallega 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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS	CHÍCHAROS CON XAMÓN	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS	GALLO SAN PEDRO O FORNO XUDIA, CHÍCHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	PESCADA Á MARIÑEIRA	GOULASH DE PAVO CON XUDIAS
FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	IOGUR
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA	POTAXE DE LENTELLAS	CALDO VEXETAL	PISTO DE VEDURAS CON OVO
FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	TENREIRA ASADA	XARDA CON ALLADA	POLO ASADO	ESTOFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUIADAS
BROCOLI E CENORIA	MACARRONS SALTEADOS	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	ARROZ PILAF	
FROITA	IOGUR	FROITA	MACEDONIA	FROITA
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS (con chourizo)	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CARAÇA	CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TENREIRA GUIADA CON FIDEOS	TORTILLA DE CABACIÑA	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	MINESTRA		LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS		
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA	ATÚN GUIADO CON FIDEOS	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS		
PATACAS A XARDIÑEIRA				
IOGUR	FROITA	MACEDONIA		

Alimentación Saludable Gallega 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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA	CHÍCHAROS CON XAMON	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS	GALLO SAN PEDRO O FORNO XUDIA, CHÍCHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	XAMON ASADO ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	PESCADA A MARIÑEIRA	GOULASH DE POLO CON XUDIAS
FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	IOGUR
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS VEXETAIS	CALDO VEXETAL	PISTO
FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	BOLOÑESA VEXETAL	XARDA CON ALLADA	POLO ASADO	GUIZO DE CARNE CON VERDURAS
BROCOLI CON CENORIA	MACARRONS	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	ARROZ BRANCO	FROITA
FROITA	IOGUR	FROITA	MACEDONIA	FROITA
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON CHOURIZO	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CARAÇA	CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	CALDERETA DE TENREIRA	LOMBO ASADO	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS	MACARRONS	LEITUGA E TOMATE	FROITA
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS		
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA	ATÚN GUIADO	ESTUFADO DE POLO CON PATACAS		
XARDIÑEIRA	MACARRONS	MACEDONIA		
IOGUR	FROITA			

Alimentación Saludable Gallega 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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA	CREMA DE CENORIA	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	SOPA DE PASTA
TENREIRA ASADA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA Á MARIÑEIRA	PEITUGA DE POLO
PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR	ARROZ BRANCO
FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	IOGUR
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
MACARRONS CON TOMATE	CREMA CAMPEIRA	BROCOLI A CASEIRA	CALDO VEXETAL	PISTO DE VEDURAS CON OVO
FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	TENREIRA ASADA	XARDA CON ALLADA	POLO ASADO	GUIZO DE CARNE CON VERDURAS
BROCOLI E CENORIA	MACARRONS SALTEADOS	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	ARROZ PILAF	
FROITA	IOGUR	FROITA	MACEDONIA	FROITA
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
SOPA DE PASTA	CREMA DE CABACIÑA	COLIFLOR A GALEGA	MACARRONS SALTEADOS	CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TENREIRA ASADA	TORTILLA DE CABACIÑA	BACALLAO O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA	ARROZ BRANCO	MACARRONS	LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS		
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA	ATÚN GUISADO	PEITUGA DE POLO		
ARROZ BRANCO	MACARRONS	PATACA ASADA		
IOGUR	FROITA	MACEDONIA		

Alimentación Saludable Gallega 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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS	CHÍCHAROS CON XAMÓN	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS XUDIA, CHÍCHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	LOMBO ASADO COLIFLOR	GOULASH DE PAVO CON XUDIAS
FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	IOGUR
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA	POTAXE DE LENTELLAS	CALDO VEXETAL	PISTO DE VEDURAS CON OVO
TORTILLA FRANCESA	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	TENREIRA ASADA	POLO ASADO	ESTOFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUIADAS
BROCOLI CON CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	ARROZ PILAF	
FROITA	IOGUR	FROITA	MACEDONIA	FROITA
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS (con chourizo)	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CARABA	CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	TORTILLA FRANCESA	TENREIRA GUIADA CON FIDEOS	TORTILLA DE CABACIÑA	LOMBO EN SALSA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS		LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS		
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA	TENREIRA ASADA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS		
PATACAS A XARDIÑEIRA	FIDEOS			
IOGUR	FROITA	MACEDONIA		

Alimentación Saludable Gallega 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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA	CHICHAROS SALTEADOS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
LOMBO ASADO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA A MARIÑEIRA	GOULASH DE POLO CON XUDIAS
PATACA ASADA	XUDIA, CHICHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	COLIFLOR	
FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS VEXETAIS	CALDO VEXETAL	PISTO DE VERDURAS
FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	BOLOÑESA VEXETAL	XARDA CON ALLADA	POLO ASADO	GUIZO DE CARNE CON VERDURAS
BROCOLI CON CENORIA	MACARRONS SALTEADOS	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	ARROZ BRANCO	
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON VERDURAS	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CARAÇA	CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	LOMBO EN SALSA	TORTILLA DE CABACIÑA	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS	FIDEOS	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR DE SOIA	FROITA
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS		
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA	ATÚN GUISADO	ESTUFADO DE POLO CON PATACAS		
XARDIÑEIRA	FIDEOS			
IOGUR DE SOIA	FROITA	MACEDONIA		

Alimentación Saludable Gallega 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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA	CHICHAROS SALTEADOS	TALLARINS SALTEADOS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS	GALLO SAN PEDRO O FORNO XUDIA, CHICHARO, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	XAMÓN ASADO ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	PESCADA O FORNO COLIFLOR	GOULASH DE POLO CON XUDIAS
FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	IOGUR
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS VEXETAIS	CALDO VEXETAL	PISTO
PESCADA O FORNO	TENREIRA ASADA	XARDA CON ALLADA	POLO ASADO	GUIZO DE CARNE CON VERDURAS
BROCOLI CON CENORIA	MACARRONS SALTEADOS	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	ARROZ BLANCO	
FROITA	IOGUR	FROITA	MACEDONIA	FROITA
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON VERDURAS	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CARAZA	CREMA DE CENORIA
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TENREIRA ASADA	LOMBO ASADO	PESCADA O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA	MINESTRA SALTEADA	FIDEO	LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	MACEDONIA	IOGUR	FROITA
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS		
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA	XARDA O FORNO	ESTUFADO DE POLO CON PATACAS		
XARDIÑEIRA	FIDEO			
IOGUR	FROITA	MACEDONIA		

Alimentación Saludable Gallega 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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana
Departamento de Alimentación Saludable Gallega
DNI.: 53172340-C

PRIMARIA XANEIRO

luns

8

ACTIVIDADE

LOGA

martes

9

Xogo libre dividido
polos/as monitores

mércores

10

XOGOS / ACTIVIDADES

COÑECENDO AOS PINGÜINS

xoves

11

XOGOS / ACTIVIDADES

COÑECENDO AOS PINGÜINS

venres

12

CONTOS QUE CONTAN

15

ACTIVIDADE

LOGA

16

Xogo libre dividido
polos/as monitores

22

ACTIVIDADE

COÑECENDO AOS PINGÜINS

29

XOGOS / ACTIVIDADES

"ROMPENDO A RUTINA". DÍA DA PAZ

23

Xogo libre dividido
polos/as monitores

24

XOGOS / ACTIVIDADES

COÑECENDO AOS PINGÜINS

25

XOGOS / ACTIVIDADES

"ROMPENDO A RUTINA". DÍA DA PAZ

26

CONTOS QUE CONTAN

31

XOGOS / ACTIVIDADES

"ROMPENDO A RUTINA". DÍA DA PAZ



XANEIRO INFANTIL



Con colaboración de:
CONSEJO DE GRACIA
CONSEJO DE CULTURA, EDUCACIÓN
E OPORTUNIDADES

CONSEJO DE
SANTIAGO
Municipalidad de Santiago

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

8

9

10

11

12

Xogo libre dirixido polos/as monitores

ACTIVIDADE/XOGO

Xogo libre dirixido polos/as monitores

ACTIVIDADE/XOGO

Xogo libre dirixido polos/as monitores

15

16

17

18

19

Xogo libre dirixido polos/as monitores

XOGOS /ACITTIWADES

Xogo libre dirixido polos/as monitores



O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

Xogo libre dirixido polos/as monitores

22

23

24

25

26

Xogo libre dirixido polos/as monitores

XOGOS /ACITTIWADES



BOS HÁBITOS

Xogo libre dirixido polos/as monitores



XOGOS /ACITTIWADES



Xogo libre dirixido polos/as monitores

29

30

31

Xogo libre dirixido polos/as monitores



XOGOS /ACITTIWADES

Xogo libre dirixido polos/as monitores

"ROMPENDO A RUTINA". DÍA DA PAZ

"ROMPENDO A RUTINA".
DÍA DA PAZ





XANEIRO PRIMARIA

Con a colaboración de:
CONCELLO DE SANTIAGO
ALCALDÍA DE EDUCACIÓN
E INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA

LUNS

8

Xogo libre dirixido polos/as monitores



MARTES

9

ACTIVIDADE/XOGO

EDUCACIÓN AMBIENTAL

MÉRCORES

10

Xogo libre dirixido polos/as monitores

XOVES

11

ACTIVIDADE/XOGO

EDUCACIÓN AMBIENTAL

VENRES

12

Xogo libre dirixido polos/as monitores



15

Xogo libre dirixido polos/as monitores



16

XOGOS /ACITIVADES

"O GUSTO É MEU"



17

Xogo libre dirixido polos/as monitores

18



XOGO

O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR

19

Xogo libre dirixido polos/as monitores

22

Xogo libre dirixido polos/as monitores



XOGOS /ACITIVADES

BOS HÁBITOS



23

Xogo libre dirixido polos/as monitores

24



XOGOS /ACITIVADES

"ROMPENDO A RUTINA".
DÍA DA PAZ



26

Xogo libre dirixido polos/as monitores

29

Xogo libre dirixido polos/as monitores



31

Xogo libre dirixido polos/as monitores



30

XOGOS /ACITIVADES

"ROMPENDO A RUTINA". DÍA DA PAZ

