



MENÚ ESCOLAR

MARZO 2024

LUNS

26/02/2024

MARTES

27/02/2024

MÉRCORES

28/02/2024

XOVES

29/02/2024

VENRES

01/03/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

| | |
|----------------|--------|
| Energía (Kcal) | 549.40 |
| Prot. (g) | 19.20 |
| Lip. (g) | 13.00 |
| HdeC (g) | 67.91 |

SOPA DE ESTRELIÑAS

BACALLO EMPANADO

PATACAS COCIDAS

FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido.
Froita

Xudias verdes con dados de tenreira

Froita



Recomendacións

04/03/2024

CREMA DE VERDURAS
MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL

IOGUR

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

Tortilla de francesa con patacas e verduras

Froita

05/03/2024

GARAVANZOS ESPINACAS
PESCADA EN SALSAS VERDES

PATACAS GUIASADAS

FROITA

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

Verduras con magro salteado e patacas

Lácteo

06/03/2024

MINESTRA SALTEADA
POLO O ALLO

ARROZ

IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Coliflor salteada con bacalao e pataca

Froita

07/03/2024

SOPA DE PIÑONS
XARDA A MARIÑEIA

BRECOL E CENORIA (con pataca)

FROITA

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

Lasaña

Lácteo

08/03/2024

LENTELLAS A CASEIRA
TORTILLA DE CABACIÑA

LEITUGA E MILLO

FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.
Froita

Peixe o forno con arroz integral

Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

| | |
|----------------|--------|
| ENERXÍA (Kcal) | 685.30 |
| Prot. (g) | 26.20 |
| Lip. (g) | 22.50 |
| HdeC (g) | 93.54 |



Recomendacións

11/03/2024

CALDO GALEGO
TAQUIÑO DE POLO GUIASADO CON
MACARRONS

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Lácteo

12/03/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS
LOMBO ADUBADO

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

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

Brocoli salteado con salmón e cous cous

Froita

13/03/2024

FABAS CON VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN

TOMATE NATURAL

FROITA

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

Minestra de verduras con taquiños de
lombo

Lácteo

14/03/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón serrano.
Froita

Rapante con patacas e bastoncillos de
cabaciña

Froita

15/03/2024

XUDIAS VERDES CON ALLADA E
PATACA

PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E
CENORIA

FROITA

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

Verduras guisadas con dados de lombo

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

| | |
|----------------|--------|
| ENERXÍA (Kcal) | 629.74 |
| Prot. (g) | 23.90 |
| Lip. (g) | 22.50 |
| HdeC (g) | 75.93 |



Recomendacións

18/03/2024

CREMA DE CENORIA
XURELO CON ALLO E PEREXIL

PATACAS O VAPOR

IOGUR

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

Escalope de pavo con arroz integral e
verduras

Froita

19/03/2024

LENTELLAS GUIASADAS
TORTILLA DE PATACA

TOMATE

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Fideos con lomo e verduras

Lácteo

20/03/2024

CREMA DE XUDIAS
PAELLA DE POLO CON VERDURAS

IOGUR

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

Salmón a plancha con salteado de
verduras e patacas

Froita

21/03/2024

ESPIRAIS CON TOMATE
GARAVANZOS CON BACALLO

FROITA

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

Minestra de verduras con taquiños de
tenreira

Lácteo

22/03/2024

SOPA DE AVE
FILETE RUSO EN SALSAS CASTELLANA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Ensalada de atún e pataca cocida

Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

| | |
|----------------|--------|
| ENERXÍA (Kcal) | 682.69 |
| Prot. (g) | 25.74 |
| Lip. (g) | 23.53 |
| HdeC (g) | 93.68 |



Recomendacións

VALOR

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.