



MENÚ ESCOLAR

MAIO 2024

	LUNS 29/04/2024	MARTES 30/04/2024	MÉRCORES 01/05/2024	XOVES 02/05/2024	VENRES 03/05/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1			FESTIVO	SOPA DE ESTRELIÑAS XARDA A MARIÑEIRA BROCOL E CENORIA FROITA	LENTELLAS A CASEIRA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E MILLO FROITA	Enerxía (Kcal) 675,20 Prot. (g) 25,50 Lip. (g) 23,20 HdeC (g) 82,95
				Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Fideos con lomo e verduras Lácteo	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita Salmón o forno con salteado de verduras e patacas Lácteo	 Recomendacións
Semana 2	06/05/2024 ENSALADA COMPLETA TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS FROITA	07/05/2024 SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS LOMBO NATURAL ADUBADO PATACAS ESTUFADAS IOGUR	08/05/2024 FABAS CON VERDURAS EMPANADA DE ATÚN FROITA	09/05/2024 CREMA DE CABAZA E CABACIÑA ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE ARROZ IOGUR	10/05/2024 ENSALADA DE PASTA RABAS LEITUGA E TOMATE FROITA	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL ENERXÍA (Kcal) 656,10 Prot. (g) 23,40 Lip. (g) 22,20 HdeC (g) 84,00
	Vaso de leite, cereais de avena e froita Brocoli salteado con bacallao e pataca Lácteo	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Peixe o forno con arroz integral Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural Tortilla de francesa con patacas e verduras Lácteo	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita Rapante con minestra de verduras Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita Escalope de pavo con xardiñeira Lácteo	 Recomendacións
Semana 3	13/05/2024 CREMA DE XUDIAS PESCADA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS IOGUR	14/05/2024 LENTELLAS GUISADAS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	15/05/2024 CREMA DE CENORIA POLO STROGONOFF ARROZ IOGUR	16/05/2024 SOPA DE VERDURAS GUISO DE PORCO CON PATACAS FROITA	17/05/2024 FESTIVO	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL ENERXÍA (Kcal) 636,30 Prot. (g) 22,70 Lip. (g) 20,70 HdeC (g) 72,57
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural Ensalada de polo con pasta Froita	Vaso de leite, cereais con mel. Froita Lasaña de peixe e espinacas Lácteo	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Cabaciña rechea de atún con cous cous de verduras Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Bacallo a plancha con salteado de cabaciña, berenxena e cenoria Lácteo		 Recomendacións
Semana 4	20/05/2024 CREMA DE CABACIÑA PUCHERO DE POLO FROITA	21/05/2024 CALDO VEXETAL PESCADA EN SALSA DE PORROS ESPIRAIS CON ALLO E PEREXIL FROITA	22/05/2024 SOPA DE FIDEOS LOMBO ADUBADO EN SALSA DE PIQUILLOS XARDIÑEIRA IOGUR	23/05/2024 ENSALADA CON GARAVANZOS XURELO EN SALSA DE LIMÓN ARROZ CON VERDURAS FROITA	24/05/2024 XUDIAS VERDES CON ALLADA TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS IOGUR	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL ENERXÍA (Kcal) 640,22 Prot. (g) 24,10 Lip. (g) 23,34 HdeC (g) 91,96
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena Lácteo	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Verduras guisadas con tenreira salteada Lácteo	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Tortilla de berenxena con ensalada de tomate Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita Peituga de pavo asada con ensalada de patata Lácteo	Vaso de leite con biscoito caseiro. Froita Rape o forno con cous cous de verduras Froita	 Recomendacións
Semana 5	27/05/2024 ARROZ TRES DELICIAS XARDA CON ALLO E PEREXIL LEITUGA E TOMATE IOGUR	28/05/2024 ENREXADO DE POLO E CEBOLA POLO AS FINAS HERBAS CODIÑOS SALTEADOS FROITA	29/05/2024 SOPA DE ESTRELIÑAS TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS FROITA	30/05/2024 ENSALADA TROPICAL ATÚN GUISADO CON FIDEOS IOGUR	31/05/2024 ENSALADILLA CON OVO RELADO FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA ARROZ FROITA	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL ENERXÍA (Kcal) 674,12 Prot. (g) 24,16 Lip. (g) 24,24 HdeC (g) 81,51
	Vaso de leite, cereais de avena e froita Xudias verdes con dados de lombo Froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Ensalada de atún e pataca cocida Lácteo	Vaso de leite, cereais con mel. Froita Lasaña de espinacas e champiñons Lácteo	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Minestra de verduras con taquiños de tenreira Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita Brocoli salteado con salmón e pataca Lácteo	 Recomendacións