

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022
IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	QUEIXO FRESCO	VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL
BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA	PAN FRESCO DO DÍA	CEREALES DE ARROZ	PAN FRESCO DO DÍA
MAZÁ	PERA	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	PLÁTANO	MANDARINA
	ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA	ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA
17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022
IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	QUEIXO FRESCO	IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO
PAN FRESCO DO DÍA	BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA	BOLACHAS TIPO MARÍA	COPOS DE MILLO
MAZÁ	PLÁTANO	KIWI	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	PERA
ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		
24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022
VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO
BOLACHAS TIPO MARÍA	COPOS DE MILLO	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE TRIGO	PAN FRESCO DO DÍA
KIWI	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	PERA	PLÁTANO	MANDARINA
		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA
31/01/2022				
IOGUR NATURAL				
BOLACHAS TIPO MARÍA				
PLÁTANO				

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
10/01/2022				11/01/2022				12/01/2022				13/01/2022				14/01/2022			
CALDO GALEGO				SOPA DE FIDEOS				CREMA DE CENORIA				ESPIRAIS CON VERDURAS				XUDIAS REFOGADAS			
TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS				FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA				TORTILLA DE PATACA				GARAVANZOS CON BACALLAO				RAGOUT DE PORCO CON PATACAS			
				PATACAS O VAPOR				ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE											
IOGUR				PERA				MAZA				LARANXA				PLATANO			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
768,91	28,13	28	108,74	622,32	21,86	14,08	80,16	582,07	15,3	22,08	75,52	917,22	35,61	23,49	141,46	588,93	23,02	14,76	61,15
% VET	15%	33%	57%	% VET	14%	20%	52%	% VET	11%	34%	52%	% VET	16%	23%	62%	% VET	16%	23%	42%
17/01/2022				18/01/2022				19/01/2022				20/01/2022				21/01/2022			
POTAXE DE LENTELLAS				ENREXADO DE POLO E CEBOLA				ESPAGUETTIS CON VERDURAS				SOPA DE ESTRELIÑAS				CREMA DE CABAZA			
FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA				FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA				XURELO EN SALSA DE LIMON				POLO O CHILINDRON				ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE			
PATACAS O VAPOR				ARROZ				ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS				VERDURIÑAS				MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL			
KIWI				IOGUR				MANDARINA				PERA				LARANXA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
647,94	25,86	14,76	92,67	829,92	28,82	26,16	100,77	540,99	22,24	22,49	60	663,61	25,85	23,19	77,05	689002	19,02	25,16	82,53
% VET	16%	21%	57%	% VET	16%	31%	46%	% VET	16%	37%	44%	% VET	14%	28%	49%	% VET	0%	0%	0%
24/01/2022				25/01/2022				26/01/2022				27/01/2022				28/01/2022			
CROQUETAS				ESPIRAIS O FORNO				CREMA DE CABACIÑA				SOPA DE FIDEOS				COLIFLOR A GALEGA			
LOMBO ADUBADO O FORNO				PESCADA A GALEGA				TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ				TORTILLA DE ATÚN				PUCHERO DE PAVO CON PATACAS			
VERDURAS				PATACAS O VAPOR								ENSALADA DE LEITUGA E MILLO							
MANDARINA				MAZA				IOGUR				LARANXA				PLATANO			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
540,27	20,62	20,08	63,56	627,25	23,65	18,53	100,01	893,98	31,16	30,81	120,38	604,11	17,21	25,12	75,85	540,25	21,93	18,81	67,02
% VET	15%	33%	47%	% VET	15%	27%	64%	% VET	14%	31%	54%	% VET	11%	37%	50%	% VET	16%	31%	50%
31/01/2022				01/02/2022				02/02/2022				03/02/2022				04/02/2022			
LENTELLAS CON CHOURIZO																			
PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E CALAMARES																			
IOGUR																			
Kcal	Port	Lip	HC																
820,23	35,42	23,09	131,86																
% VET	17%	25%	64%																

CELIACO

XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022
CALDO GALEGO	SOPA DE PASTA	CREMA DE CENORIA	ESPIRAIS CON VEXETAIS	XUDIAS REFOGADAS
TAQUIÑO DE PAVO GUISADO	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	TORTILLA DE PATACA	GARAVANZOS CON BACALLAO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
MACARRONS	PATACA O VAPOR	LEITUGA E TOMATE		
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022
BROCOLI A CASEIRA	CREMA DE CABACIÑA	ESPAGUETTIS CON VERDURAS	SOPA DE LETRAS	CREMA DE CABAZA
PESCADA A MARIÑEIRA	XAMÓN ASADO EN SALSA	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	POLO O CHILINDRON	ALBÓDEGAS
PATACA O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	VERDURAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022
CREMA DE CENORIA	ESPIRAIS O FORNO	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE PASTA	COLIFLOR A GALEGA
LOMBO ASADO	PESCADA A GALEGA	TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	TORTILLA DE ATÚN	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS
VERDURAS	PATACA O VAPOR		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
SOPA DE PASTA				
PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS				
FROITA				

FÁCIL MASTICACIÓN

Serunion
educa



XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022
CALDO VEXETAL	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE CENORIA	ESPIRAIS CON VEXETAIS	XUDIAS REFOGADAS
MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	TORTILLA DE PATACA	GARAVANZOS CON BACALLAO	SALMON O FORNO
	PATACAS O VAPOR	-		PATACA COCIDA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022
POTAXE DE LENTELLAS	PISTO	ESPAGUETTIS CON VERDURAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	CREMA DE CABAZA
PESCADA A MARIÑEIRA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	TORTILLA DE PATACA	ALBONDEGAS EN SALSA
PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA		MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022
CROQUETAS	ESPIRAIS O FORNO	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE FIDEOS	COLIFLOR A GALEGA
SALMON O FORNO	PESCADA A GALEGA	ROLIÑO PRIMAVERA	TORTILLA DE ATÚN	FOGONEIRO O FORNO
VERDURAS	PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	-	PATACA ASADA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
LENTELLAS VEXETAIS				
XURELO O FORNO				
ARROZ BRANCO				
IOGUR				

Serunion
educa

Serunion 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. Si desexa consultar o menú online visite www.serunion-educa.com

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición

HIPOCALÓRICA- COLESTEROLEMIA

Serunion
educa



XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022
CALDO VEXETAL	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE CENORIA	ESPIRAIS CON VEXETAIS	XUDIAS REFOGADAS
PEITUGA DE PAVO ASADA	FOGONEIRO O FORNO	TORTILLA FRANCESA	GARAVANZOS CON BACALLAO	LOMBO ASADO
MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR	LEITUGA E TOMATE		PATACA COCIDA
IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022
POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE CABACIÑA	ESPAGUETTIS SALTEADOS CON VERDURAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	CREMA DE CABAZA
PESCADA A MARIÑEIRA	XAMON ASADO	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	TENREIRA ASADA
PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	VERDURAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	FROITA
24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022
CREMA DE CENORIA	ESPIRAIS SALTEADOS	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE FIDEOS	COLIFLOR A GALEGA
LOMBO ASADO	PESCADA A GALEGA	TENREIRA ASADA	SALMON O FORNO	PEITUGA DE PAVO ASADA
VERDURAS	PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA ASADA
FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
LENTELLAS VEXETAIS				
XURELO O FORNO				
ARROZ BRANCO				
FROITA				

Serunion
educa

Serunion 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. Si desexa consultar o menú online visite www.serunion-educa.com

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición

LAXANTE**Serunion
educa****XANEIRO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022
CALDO GALEGO	BROCOLI A CASEIRA	CREMA DE ESPINACAS	PASTA INTEGRAL CON VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS
TAQUIÑO DE PAVO GUISADO	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	TORTILLA DE PATACA	GARAVANZOS CON BACALLAO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
MACARRONS	PATACAS O VAPOR	LEITUGA E TOMATE		
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022
LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABACIÑA	PASTA INTEGRAL CON VERDURAS	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE CABAZA
PESCADA A MARIÑEIRA	FILETE RUSO	XURELO O FORNO	POLO O CHILINDRON	ALBÓDEGAS
PATACAS O VAPOR	ARROZ INTEGRAL	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	VERDURAS	MACARRONS INTEGRAIS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022
CROQUETAS	MACARRONS INTEGRAIS O FORNO	CREMA DE CABACIÑA	BROCOLI A CASEIRA	COLIFLOR A GALEGA
LOMBO ASADO	PESCADA A GALEGA	TENREIRA ASADA EN SALSA	TORTILLA DE ATÚN	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS
VERDURAS	PATACAS O VAPOR	ARROZ INTEGRAL	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
LENTELLAS CON CHOURIZO				
XURELO O FORNO				
ARROZ INTEGRAL				
FROITA				

**Serunion
educa**

Serunión 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. Si desexa consultar o menú online visite www.serunion-educa.com

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición

**SEN LACTOSA-PROTEINA DO
LEITE**

Serunion
educa



XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022
CALDO GALEGO	SOPA DE PASTA	CREMA DE CENORIA	ESPIRAIS CON VEXETAIS	XUDIAS REFOGADAS
TAQUIÑO DE PAVO GUISADO	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	TORTILLA DE PATACA	GARAVANZOS CON BACALLAO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR	LEITUGA E TOMATE		
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022
LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABACIÑA	ESPAGUETTIS SALTEADOS CON VERDURAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	CREMA DE CABAZA
PESCADA A MARIÑEIRA	XAMÓN ASADO EN SALSA	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	POLO O CHILINDRON	TENREIRA ASADA EN SALSA
PATACA O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	VERDURAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	FROITA
24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022
CREMA DE CENORIA	ESPIRAIS O FORNO	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE PASTA	COLIFLOR A GALEGA
LOMBO ASADO	PESCADA A GALEGA	TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	TORTILLA DE ATÚN	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS
VERDURAS	PATACA O VAPOR		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	
FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
LENTELLAS CON CHOURIZO				
PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS				
FROITA				

Serunion
educa

Serunión 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. Si desexa consultar o menú online visite www.serunion-educa.com

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición

SEN CARNE

XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022
CALDO VEXETAL	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE CENORIA	ESPIRAIS CON VEXETAIS	XUDIAS REFOGADAS
MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	TORTILLA DE PATACA	GARAVANZOS CON BACALLAO	SALMON O FORNO
IOGUR	PATACAS O VAPOR	LEITUGA E TOMATE		PATACA COCIDA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022
POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE CABACIÑA	ESPAGUETTIS CON VERDURAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	CREMA DE CABAZA
PESCADA A MARIÑEIRA	ROLIÑO PRIMAVERA	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	TORTILLA DE PATACA	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN
PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	-	
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022
CREMA DE CENORIA	ESPIRAIS O FORNO	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE FIDEOS	COLIFLOR A GALEGA
SALMON O FORNO	PESCADA A GALEGA	ROLIÑO PRIMAVERA	TORTILLA DE ATÚN	FOGONEIRO O FORNO
VERDURAS	PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA ASADA
XELATINA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
LENTELLAS VEXETAIS				
XURELO O FORNO				
ARROZ BRANCO				
FROITA				

SEN PORCO

XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022
CALDO VEXETAL	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE CENORIA	ESPIRAIS CON VEXETAIS	XUDIAS REFOGADAS
TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	TORTILLA DE PATACA	GARAVANZOS CON BACALLAO	SALMON O FORNO
	PATACAS O VAPOR	LEITUGA E TOMATE		PATACA COCIDA
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022
POTAXE DE LENTELLAS	ENRELLADO DE POLO CON CEBOLA CAMELIZADA	ESPAGUETTIS CON VERDURAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	CREMA DE CABAZA
PESCADA A MARIÑEIRA	TORTILLA FRANCESA	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	POLO O CHILINDRON	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN
PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	VERDURAS	
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022
CROQUETAS	ESPIRAIS O FORNO	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE FIDEOS	COLIFLOR A GALEGA
TORTILLA FRANCESA	PESCADA A GALEGA	TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	TORTILLA DE ATÚN	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS
VERDURAS	PATACAS O VAPOR		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
LENTELLAS VEXETAIS				
PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS				
FROITA				

SEN FRUCTOSA

XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022
CREMA DE PATACA	SOPA DE PASTA	SOPA DE ARROZ	ESPIRAIS SALTEADOS	SOPA DO DIA
PEITUGA DE PAVO ASADA	FOGONEIRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	SALMON O FORNO	LOMBO ASADO
MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR		PURÉ DE PATACA	PATACA COCIDA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022
SOPA DE ARROZ	SOPA DE FIDEOS	ESPAGUETIS SALTEADOS	SOPA DE ESTRELIÑAS	CODIÑOS SALTEADOS
PESCADA O FORNO	XAMON ASADO	XURELO O FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	TENREIRA ASADA
PATACA O VAPOR	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022
SOPA DE PASTA	ESPIRAIS SALTEADOS	CREMA DE PATACA	SOPA DE PASTA	SOPA DE ARROZ
LOMBO ASADO	PESCADA O FORNO	TENREIRA ASADA	SALMON O FORNO	PEITUGA DE PAVO ASADA
ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACA ASADA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
SOPA DE FIDEOS				
XURELO O FORNO				
ARROZ BRANCO				
IOGUR				

SEN FROITOS SECOS

XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022
CALDO GALEGO	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE CENORIA	ESPIRAIS CON VEXETAIS	XUDIAS REFOGADAS
TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	TORTILLA DE PATACA	GARAVANZOS CON BACALLAO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
	PATACAS O VAPOR	LEITUGA E TOMATE		
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022
POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE CABACIÑA	ESPAGUETTIS CON VERDURAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	CREMA DE CABAZA
PESCADA A MARIÑEIRA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	POLO O CHILINDRON	ALBONDEGAS EN SALSA
PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	VERDURAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022
CROQUETAS	ESPIRAIS O FORNO	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE FIDEOS	COLIFLOR A GALEGA
LOMBO NATURAL ADUBADO	PESCADA A GALEGA	TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	TORTILLA DE ATÚN	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS
VERDURAS	PATACAS O VAPOR		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
LENTELLAS CON CHOURIZO				
PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS				
FROITA				

SEN OVO**Serunion
educa****XANEIRO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022
CALDO GALEGO	SOPA DE PASTA	CREMA DE CENORIA	PASTA SALTEADA CON VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS
TAQUIÑO DE PAVO GUISADO	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	TENREIRA ASADA	GARAVANZOS CON BACALLAO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
MACARRONS	PATACA O VAPOR	LEITUGA E TOMATE		
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022
LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABACIÑA	PASTA CON VERDURAS	SOPA DE PASTA	CREMA DE CABAZA
PESCADA A MARIÑEIRA	XAMÓN ASADO EN SALSA	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	POLO O CHILINDRON	ALBÓDEGAS
PATACA O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	VERDURAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022
CREMA DE CENORIA	MACARRONS O FORNO	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE PASTA	COLIFLOR A GALEGA
LOMBO ASADO	PESCADA A GALEGA	TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	SALMON O FORNO	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS
VERDURAS	PATACA O VAPOR		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
LENTELLAS CON CHOURIZO				
PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS				
FROITA				

**Serunion
educa**

Serunión 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. Si desexa consultar o menú online visite www.serunion-educa.com

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición

SEN LEGUMINOSAS

XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022
CALDO VEXETAL	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE CENORIA	ESPIRAIS SALTEADOS	SOPA DO DIA
PEITUGA DE PAVO ASADA	FOGONEIRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	SALMON O FORNO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR	LEITUGA E TOMATE	PURÉ DE PATACA	
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022
BROCOLI A CASEIRA	CREMA DE CABACIÑA	ESPAGUETTIS SALTEADOS CON VERDURAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	CREMA DE CABAZA
PESCADA A MARIÑEIRA	XAMON ASADO	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	TENREIRA ASADA EN SALSA
PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	VERDURAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022
CREMA DE CENORIA	ESPIRAIS SALTEADOS	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE FIDEOS	COLIFLOR A GALEGA
LOMBO ASADO	PESCADA A GALEGA	TENREIRA ASADA EN SALSA	TORTILLA DE ATÚN	PEITUGA DE PAVO ASADA
VERDURAS	PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA ASADA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
SOPA DE FIDEOS				
XURELO O FORNO				
ARROZ BRANCO				
FROITA				

SEN PEIXE

XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022
CALDO GALEGO	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE CENORIA	ESPIRAIS CON VEXETAIS	XUDIAS REFOGADAS
TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	LOMBO ASADO	TORTILLA DE PATACA	POLO ASADO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
	PATACA O VAPOR	LEITUGA E TOMATE	PURÉ DE PATACA	
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022
POTAXE DE LENTELLAS	ENRELLADO DE POLO CON CEBOLA CARAMELIZADA	ESPAGUETTIS CON VERDURAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	CREMA DE CABAZA
TENREIRA ASADA EN SALSA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	TORTILLA FRANCESA	POLO O CHILINDRON	ALBONDEGAS EN SALSA
PATACA O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	VERDURAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022
CREMA DE CENORIA	ESPIRAIS O FORNO	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE FIDEOS	COLIFLOR A GALEGA
LOMBO NATURAL ADUBADO	TORTILLA FRANCESA	TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	TORTILLA DE PATACA	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS
VERDURAS	PATACA O VAPOR		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
LENTELLAS CON CHOURIZO				
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS				
ARROZ BRANCO				
FROITA				

SEN PROTEINA DE VACA

Serunion
educa



XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022
CALDO VEXETAL	SOPA DE PASTA	CREMA DE CENORIA	ESPIRAIS CON VEXETAIS	XUDIAS REFOGADAS
TAQUIÑO DE PAVO GUISADO	FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA	TORTILLA DE PATACA	GARAVANZOS CON BACALLAO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR	LEITUGA E TOMATE		
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022
LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABACIÑA	ESPAGUETTIS SALTEADOS CON VERDURAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	CREMA DE CABAZA
PESCADA A MARIÑEIRA	XAMÓN ASADO EN SALSA	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	POLO O CHILINDRON	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN
PATACA O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	VERDURAS	
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	FROITA
24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022
CREMA DE CENORIA	ESPIRAIS O FORNO	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE PASTA	COLIFLOR A GALEGA
LOMBO ASADO	PESCADA A GALEGA	PEITUGA DE POLO	TORTILLA DE ATÚN	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS
VERDURAS	PATACA O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	
FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
LENTELLAS VEXETAIS				
PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS				
FROITA				

Serunion
educa

Serunión 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. Si desexa consultar o menú online visite www.serunion-educa.com

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición

SEN SAL**Serunion
educa****XANEIRO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022
CALDO VEXETAL	SOPA DE PASTA	CREMA DE CENORIA	ESPIRAIS SALTEADOS CON VEXETAIS	XUDIAS SALTEADAS
PEITUGA DE PAVO ASADA	FOGONEIRO O FORNO	TENREIRA ASADA	SALMON O FORNO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
MACARRONS SALTEADOS	PATACA COCIDA	LEITUGA E TOMATE	PURÉ DE PATACA	
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022
LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABACIÑA	ESPAGUETTIS SALTEADOS CON VERDURAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	CREMA DE CABAZA
PESCADA A MARIÑEIRA	XAMÓN ASADO	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	TENREIRA ASADA
PATACA COCIDA	ARROZ BLANCO	ENSALADA	VERDURAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022
CREMA DE CENORIA	ESPIRAIS SALTEADOS	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE PASTA	COLIFLOR A GALEGA
LOMBO ASADO	PESCADA A GALEGA	TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	SALMON O FORNO	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS
VERDURAS	PATACA COCIDA		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022
LENTELLAS VEXETAIS				
PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS				
IOGUR				

**Serunion
educa**

Serunión 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. Si desexa consultar o menú online visite www.serunion-educa.com

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición

