



# MENÚ ESCOLAR

## FEBREIRO 2024



	LUNS 29/01/2024	MARTES 30/01/2024	MÉRCORES 31/01/2024	XOVES 01/02/2024	VENRES 02/02/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1				GARAVANZOS CON ESPINACAS	SOPA DE VERDURAS	Energía (Kcal) 641,65
				ATÚN GUISADO CON FIDEOS	GUISO DE PORCO CON PATACAS	Prot. (g) 23,18
				FROITA	IOGUR	Líp. (g) 23,45
				Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	HdeC (g) 82,26
				Minestra de verduras con taquiños de tenreira	Ensalada de atún e pataca cocida	Recomendacións
				Lácteo	Froita	
Semana 2	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO	CREMA DE COLIFLOR E MAZA	SOPA DE FIDEOS	CREMA CAMPEIRA	SOPA DE COCIDO	Energía (Kcal) 641,35
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA DE PORROS	LOMBO NATURAL ADUBADO	XURELO EN SALSA DE LIMON	COCIDO	Prot. (g) 25,37	
MINESTRA	CODIÑOS SALTEADOS	ARROZ CON VERDURAS	PATACAS GUISADAS	PASTELIÑO	Líp. (g) 21,95	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA		HdeC (g) 74,36	
	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, pan con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	Recomendacións
	Rapante con patacas e bastoncillos de cabacinha	Xudias verdes con dados de tenreira	Brocoli salteado con salmón e pataca	Verduras guisadas con dados de lombo	Pescada o forno con minestra salteada	
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	
Semana 3	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	VACACIONES DE ENTROIDO	VACACIONES DE ENTROIDO	VACACIONES DE ENTROIDO	CREMA DE CENORIA	SOPA DE FIDEOS	Energía (Kcal) 634,93
			POLO O ALLO	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	Prot. (g) 21,73	
			ARROZ	PATACAS GUISADAS	Líp. (g) 22,48	
			FROITA	FROITA	HdeC (g) 82,27	
			Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita		
			Peixe o forno con salteado de champiños, cenoria e pataca	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	Recomendacións	
			Lácteo	Lácteo		
Semana 4	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS	CHICHAROS CON XAMÓN	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	CALDO VEXETAL	Energía (Kcal) 643,52
RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS	SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA A MARIÑEIRA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	Prot. (g) 24,80	
	PATACA COCIDA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA	COLIFLOR SALTEADA	ARROZ	Líp. (g) 21,54	
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g) 82,41	
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas 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	Recomendacións
	Minestra de verduras con taquiños de tenreira	Escalope de pavo con xardiñeira e pataca	Brocoli salteado con salmón e pataca	Xudias verdes con dados de tenreira	Ensalada de atún e pataca cocida	
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	
Semana 5	26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	SOPA DE CABELLIN	FABAS GUISADAS	CREMA CAMPEIRA	GARAVANZOS ESTUFADOS		Energía (Kcal) 633,91
PESCADA EN SALSA CEDEIRESA	LOMBO ADUBADO	FIDEUA DE POLO	TORTILLA DE PATACA		Prot. (g) 23,94	
XARDIÑEIRA	PATACAS ASADAS		TOMATE NATURAL		Líp. (g) 20,96	
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR		HdeC (g) 82,59	
	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 cocido. Froita		
	Minestra de verduras con taquiños de tenreira	Tortilla francesa con ensalada variada	Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena	Fideos con lomo e verduras		
	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Recomendacións	

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite:

