

# MENÚ ESCOLAR

## FEBREIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
03/02/2020	04/02/2020	05/02/2020	06/02/2020	07/02/2020
SOPA DE VERDURAS XURELO Á GALEGA PATACAS E CHÍCHAROS Á GALEGA FROITA <i>Almorzo e cea recomendado.</i>	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ GUIISO DE CARNE CON FIDEOS IOGUR	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO ARROZ FROITA	LENTELLAS ESTUFADAS PESCADA Ó FORNO LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS FROITA	BRÓCOLI A CASEIRA TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL IOGUR
LEITE CON CACAO, TORRADAS CON XAMÓN COCIDO E MELÓN <i>PEITUGA DE PAVO LÁCTEO</i>	LEITE CON CACAO, CEREAIS E ZUME DE LARANXA E POMELO <i>PEIXE DO DÍA FROITA</i>	LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE DE OLIVA E PIÑA <i>BERENXENAS RECHEAS DE VERDURAS LÁCTEO</i>	LEITE CON CACAO, CEREAIS E PERA <i>TENREIRA Á PRANCHA LÁCTEO</i>	LEITE CON CACAO, PAN E MAZÁ <i>BACALLAU Ó FORNO FROITA</i>
10/02/2020	11/02/2020	12/02/2020	13/02/2020	14/02/2020
CREMA DE FABAS LOMBO NATURAL ADUBADO PASTA SALTEADA IOGUR <i>Almorzo e cea recomendado.</i>	SOPA HORTELANA SALMÓN EN SALSA PATACA COCIDA FROITA	XUDIAS CON ALLADA FILETE RUSO CON SALSA TOMATE ARROZ FROITA	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE ESPINACAS ENSALADA DE MILLO, OLIVAS E ATÚN IOGUR	GARAVANZOS CON VERDURAS TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON PATACAS FROITA
LEITE CON CACAO, TORRADAS INTEGRAIS, MANTEIGA, MARMELADA E PLÁTANO <i>RAPANTE Á PRANCHA FROITA</i>	LEITE CON CACAO, CEREAIS CON COPOS DE AVEA E MACEDONIA DE FROITAS <i>PEITUGA DE POLO LÁCTEO</i>	LEITE CON CACAO, PAN CON QUEIXO E KIVI <i>LURAS Á PRANCHA LÁCTEO</i>	LEITE CON CACAO, TORRADAS CON MANTEIGA E MARMELADA E LARANXA <i>PEMENTOS RECHEOS FROITA</i>	LEITE CON CACAO, PAN CON XAMÓN COCIDO E PERA <i>PEIXE DO DÍA LÁCTEO</i>
17/02/2020	18/02/2020	19/02/2020	20/02/2020	21/02/2020
PASTA NAPOLITANA PESCADA A ROMANA CON ALLO E PEREXIL LEITUGA, ESPÁRRAGOS E CENORIA IOGUR <i>Almorzo e cea recomendado.</i>	SOPA DE COCIDO REPOLO CON PATACAS, GARAVANZOS, CHOURIZO, TENREIRA FROITA	CREMA DE CENORIA TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL FROITA	LENTELLAS VEXETAIS BACALLAU EMPANADO LEITUGA, MILLO E CENORIA IOGUR	COLIFLOR CON BECHAMEL POLO Ó CHILINDRÓN  ARROZ FLORES DE ENTROIDO
LEITE CON CACAO, CEREAIS CHOCOLATADOS E MANDARINA <i>COSTELETA Á PRANCHA FROITA</i>	LEITE CON CACAO, TORRADAS CON MANTEIGA E MARMELADA E MAZÁ <i>PEIXE DO DÍA LÁCTEO</i>	LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE DE OLIVA E PERA <i>PEITUGA DE PAVO ASADA LÁCTEO</i>	LEITE CON CACAO, PAN CON QUEIXO E ZUME DE LARANXA E POMELO <i>REVOLTO DE GAMBAS E ESPÁRRAGOS FROITA</i>	LEITE CON CACAO, PAN CON XAMÓN COCIDO E MACEDONIA DE FROITAS <i>ABADEXO Ó FORNO FROITA</i>
24/02/2020	25/02/2020	26/02/2020	27/02/2020	28/02/2020
NON LECTIVO <i>Almorzo e cea recomendado.</i>	NON LECTIVO	NON LECTIVO	FABAS CON ESPINACAS ATÚN GUISADO CON ESPAGUETES FROITA	CREMA DE CABACIÑA TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON MINESTRA FROITA
			LEITE CON CACAO, CEREAIS E MACEDONIA DE FROITAS <i>COSTELETA Á PRANCHA LÁCTEO</i>	LEITE CON CACAO, PAN CON QUEIXO FRESCO E LARANXA <i>RAPANTE FRITO LÁCTEO</i>

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: Carlos Sanmartín González  
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética  
Departamento de Calidad de Alimentación  
Saludable Gallega