



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	MACARRONS CON CHOURIZO LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS PESCADA A ROMANA LEITUGA E TOMATE FROITA	ENERXÍA (Kcal) 670,23 Prot. (g) 25,11 Líp. (g) 22,91 HdeC (g) 90,88
				Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Bacallo a prancha con salteado de cabaciña, berenxena e cenoria. Lácteo	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita Verduras guisadas con dados de lombo. Lácteo	Recomendacións
Semana 2	06/05/2024 BROCOLI E CENORIA CON XAMÓN ATÚN GUISADO CON FIDEOS FROITA	07/05/2024 SOPA DE PIÑONS PUCHERO DE POLO CON PATACAS IOGUR	08/05/2024 CREMA DE VERDURAS TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ FROITA	09/05/2024 ENSALADILLA CON OVO RELADO XARDA A MARIÑEIRA CODIÑOS SALTEADOS IOGUR	10/05/2024 POTAXE DE GARAVANZOS TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E MILLO FROITA	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL ENERXÍA (Kcal) 689,18 Prot. (g) 25,82 Líp. (g) 25,10 HdeC (g) 88,13
	Vaso de leite, cereais de avena e froita Xudias verdes con dados de tenreira Lácteo	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Raparte con patatas e bastonciños de cabaciña Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural Cabaciña rechea de atún con arroz integral Lácteo	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita Fideos con lomo e verduras Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita Salmón o forno con salteado de verduras e patacas Lácteo	Recomendacións
Semana 3	13/05/2024 ENSALADA COMPLETA TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS IOGUR	14/05/2024 CALDO DE GRELOS ALBONDEGAS EN SALS DE TOMATE PATACAS ESTUFADAS FROITA	15/05/2024 FABAS ESTUFADAS BACALLAO GUISADO CON PATACAS IOGUR	16/05/2024 NON LECTIVO	17/05/2024 FESTIVO	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL ENERXÍA (Kcal) 631,48 Prot. (g) 22,83 Líp. (g) 22,52 HdeC (g) 73,35
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural Brocoli salteado con bacallao e pataca Froita	Vaso de leite, cereais con mel. Froita Peixe o forno con arroz integral Lácteo	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Tortilla de francesa con patacas e verduras Froita			Recomendacións
Semana 4	20/05/2024 ENSALADA TROPICAL PESCADA EN SALS VERDE PATACAS O VAPOR CON PEREXIL FROITA	21/05/2024 LENTELLAS GUISADAS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	22/05/2024 CREMA DE CENORIA POLO STROGONOFF ARROZ IOGUR	23/05/2024 SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS GUIZO DE PORCO CON PATACAS FROITA	24/05/2024 ENSALADA DE PASTA RABAS ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA IOGUR	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL ENERXÍA (Kcal) 624,46 Prot. (g) 23,08 Líp. (g) 20,77 HdeC (g) 77,23
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural Ensalada de polo con pasta Lácteo	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Lasaña de peixe e espinacas Lácteo	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Cabaciña rechea de atún con cous cous de verduras Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita Bacallo a prancha con salteado de cabaciña, berenxena e cenoria Lácteo	Vaso de leite con biscoito caseiro. Froita Escalope de pavo con xardiñeira Froita	Recomendacións
Semana 5	27/05/2024 CREMA DE CABACIÑA XAMONCIÑOS DE POLO ASADO PATACAS GUISADAS IOGUR	28/05/2024 ESPIRAIS O FORNO PESCADA EN SALS DE PORROS LEITUGA, MILLO E OLIVAS FROITA	29/05/2024 SOPA DE FIDEOS LOMBO ADUBADO EN SALS DE PIQUILLOS XARDIÑEIRA FROITA	30/05/2024 ENSALADA CON GARAVANZOS XURELO EN SALS DE LIMÓN ARROZ PRIMAVERA IOGUR	31/05/2024 XUDIAS VERDES CON ALLADA TENREIRA EN SALS DE CENORIAS FROITA	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL ENERXÍA (Kcal) 668,80 Prot. (g) 24,97 Líp. (g) 23,06 HdeC (g) 87,44
	Vaso de leite, cereais de avena e froita Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena Froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Verduras guisadas con tenreira salteada Lácteo	Vaso de leite, cereais con mel. Froita Tortilla de berenxena con ensalada de tomate Lácteo	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Peituga de pavo asada con ensalada de patata Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita Rape o forno con cous cous de verduras Lácteo	Recomendacións