



MAIO 2025



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	28/04/2025	29/04/2025	30/04/2025	01/05/2025	02/05/2025	
Semana 1				FESTIVO	NON LECTIVO	ENERXÍA (Kcal) 761,95
						Prot. (g) 25,59
						Lip. (g) 25,77
						HdcC (g) 106,07
						Recomendacións
						Recomendacións
Semana 2	05/05/2025	06/05/2025	07/05/2025	08/05/2025	09/05/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	LENTELLAS A CASEIRA (con chourizo)	CREMA DE PORROS	ENSALADA DE PASTA	FABAS ESTUFADAS	ARROZ TRES DELICIAS	ENERXÍA (Kcal) 619,93
	TORTILLA DE PATACA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O CHILINDRON	EMPANADA DE ATÚN	Prot. (g) 20,63
	TOMATE	XARDIÑEIRA (con pataca)	VERDURAS GUIADAS	PATACA PANADEIRA		Lip. (g) 21,27
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdcC (g) 86,64
	Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Torradas con queixo fresco. Froita fresca	Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca	Recomendacións
	Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras	Ensalada de atún e pataca cocida	Dados de lombo salteado con xudías	Cous cous con pescada e bastoncillos de cabaciña	Salteado de tenreira con cenorias e patacas	Recomendacións
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	
Semana 3	12/05/2025	13/05/2025	14/05/2025	15/05/2025	16/05/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	ENSALADA DE XUDIAS CON OVO RELADO	SOPA DE PIÑONS	GARAVANZOS ESTUFADOS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS GRATINADOS	ENERXÍA (Kcal) 616,75
	POLO O ALLO	PESCADA A ROMANA	TORTILLA DE PATACA	GUIZO DE CARNE	XARDA EN SALSA DE LIMÓN	Prot. (g) 20,93
	ARROZ BRANCO	LEITUGA E MILLO	LEITUGA, CEBOLA E CENORIA		PATACA COCIDA	Lip. (g) 21,99
	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdcC (g) 83,31
	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita fresca	Vaso de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Cerais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca	Recomendacións
	Tortilla francesa con ensalada de tomate	Lombo a plancha con patacas guisada con verduras	Arroz salteado con atún e verduras	Rapante a plancha con xardiñeira e patacas	Tenreira salteada con pisto de verduras e arroz integral	Recomendacións
	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 4	19/05/2025	20/05/2025	21/05/2025	22/05/2025	23/05/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CROQUETAS	ENSALADILLA	CHICHAROS CON XAMÓN	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	PIZZA	ENERXÍA (Kcal) 642,66
	GOULASH DE PAVO CON MACARRONS	RAXO DE ATÚN	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	FABAS CON CHOURIZO	Prot. (g) 21,72
		ARROZ CON VERDURAS	LEITUGA, MILLO	PATACA COCIDA		Lip. (g) 22,41
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdcC (g) 88,09
	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Cereais. Froita fresca	Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca	Recomendacións
	Brocoli salteado con salmón e pataca cocida	Minestra de verdura con taquitos de tenreira	Arroz salteado con taquitos de bacallao e berenxena	Chicharos con dados de polo e quinoa	Ensalada de pasta e ovo cocido	Recomendacións
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 5	26/05/2025	27/05/2025	28/05/2025	29/05/2025	30/05/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	MACARRONS CON CHOURIZO	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS CON VERDURAS	SOPA DE CABELLIN	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO, CENORIA, PIÑA E OLIVAS VERDES	ENERXÍA (Kcal) 645,30
	TORTILLA DE ATÚN	BOLOÑESA VEXETAL CON MACARRONS	ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS	Prot. (g) 22,29
	LEITUGA, MILLO E CENOIRA		PATACA COCIDA	ARROZ		Lip. (g) 22,95
	FROITA	FROITA	IOGUR	FRUTA	IOGUR	HdcC (g) 87,02
	Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca	Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca	Recomendacións
	Ensalada con dados de polo	Lasaña de peixe e espinacas	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Cous cous con salmón e porros	Rapante a plancha con xardiñeira e patacas	Recomendacións
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	