

ABRIL

MENÚ ESCOLAR

LUNS 05/04/2021	MARTES 06/04/2021	MÉRCORES 07/04/2021	XOVES 08/04/2021	VENRES 09/04/2021	VALOR
NON LECTIVO	LENTELLAS CON CHOURIZO FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA ENSALADA DE LEITUGA, ESPÁRRAGOS E CENORIA IOGUR	CREMA DE CABAZA CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS FROITA	FABAS CON VERDURAS PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES FROITA	ENREXADO DE POLO CON CEBOLA CARMELIZADA ALBONDEGAS EN SALSA ARROZ IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 633,64 Prot (g) 24,00 Lip (g) 23,17 HdeC (g) 78,70
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural Cous cous de salmón e porro	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Arroz salteado con atún e verduras	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Cícharos con dados de polo e quinoa	
LUNS 12/04/2021	MARTES 13/04/2021	MÉRCORES 14/04/2021	XOVES 15/04/2021	VENRES 16/04/2021	VALOR
CREMA CAMPEIRA CALDEIRADA DE PEIXE CON PATACAS FROITA	ARROZ TRES DELICIAS POLO O ALLO BRECOL E CENORIA FROITA	SOPA DE COCIDO COCIDO IOGUR	CALDO GALEGO PAELLA DE PAVO E VERDURAS FROITA	CREMA DE CABACIÑA ATÚN GUISADO CON FIDEOS IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 802,77 Prot (g) 30,77 Lip (g) 27,63 HdeC (g) 104,23
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> Vaso de leite. Pan de sementes con tomate e atún. Froita Ensalada de polo	Vaso de leite. Cereais e froita fresca Ensalada de salmón e pataca cocida	Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Minestra de verduras con taquitos de tenreira e pataca	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita Fideos con lomo e verduras	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Xudias verdes con polo e arroz salteado	
LUNS 19/04/2021	MARTES 20/04/2021	MÉRCORES 21/04/2021	XOVES 22/04/2021	VENRES 23/04/2021	VALOR
CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS POLO ASADO ARROZ O FORNO IOGUR	GARAVANZOS CON VERDURAS ASADO DE TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS FROITA	CREMA DE CABAZA MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL IOGUR	SOPA MARAVILLA CON CABAZA, CENORIA E CEBOLA Lombo natural adubado BROCOLI FROITA	FABAS ESTUFADAS PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPÁRRAGOS FROITA	ENERXÍA (Kcal) 770,35 Prot (g) 29,69 Lip (g) 24,77 HdeC (g) 102,41
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> Vaso de leite. Pan de sementes con tomate e atún. Froita Ensalada de salmón e pataca cocida	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita Arroz con tortilla francesa e ensalada de tomate	Vaso de leite. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural Brocoli salteado con dados de bonito e pataca	Iogur natural. Torradas con marmelada. Froita Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita Espirais con polo	
LUNS 28/04/2021	MARTES 27/04/2021	MÉRCORES 28/04/2021	XOVES 29/04/2021	VENRES 30/04/2021	VALOR
SOPA DE ESTRELIÑAS TORTILLA DE CABACIÑA ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE IOGUR	LENTELLAS A CASEIRA PASTEL DE SALMON SALSA DE TOMATE FROITA	CREMA DE VERDURAS POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS CON MACARRONS FROITA	XUDIAS CON ALLADA LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ IOGUR	CREMA DE BROCOLI E CENORIA ALBONDEGAS EN SALSA XARDIÑEIRA FROITA	ENERXÍA (Kcal) 694,15 Prot (g) 26,12 Lip (g) 24,31 HdeC (g) 92,29
<i>Almorzo e cea recomendado.</i> Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural Cous cous con pescada e bastoncillos de cabaciña	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita Brocoli salteado con salmón e pataca	Vaso de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural Verduras guisadas con atún e arroz	Iogur natural. Galletas tipo Maria con margarina e marmelada. Froita Ensalada de pasta e ovo cocido	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Xudais verdes con magro e codiños salteados	