



MENÚ ESCOLAR

MARZO 2023



LUNS

27/02/2023

MARTES

28/02/2023

MÉRCORES

01/03/2023

XOVES

02/03/2023

VENRES

03/03/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal)	651,47
Prot. (g)	23,32
Lip. (g)	23,52
HdeC (g)	81,42

XUDIAS SALTEADAS
ALBONDEGAS CON TOMATE
ARROZ
FROITA

GARAVANZOS CON VERDURAS
FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA
PATACA GUISADA
IOGUR

SOPA DE FIDEOS
RABAS
LEITUGA E CENORIA
FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Ensalada de atún e pataca cocida

Lácteo

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Fideos con dados de lombo

Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Lasaña de peixe e espinacas

Lácteo



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	659,02
Prot. (g)	24,50
Lip. (g)	22,56
HdeC (g)	83,60

06/03/2023
LENTELLAS CON CHOURIZO
TORTILLA DE CABACIÑA
TOMATE NATURAL
FROITA

07/03/2023
CREMA DE CENORIA
EMPANADOS DE PEIXE
LEITUGA, MILLO E OLIVAS
IOGUR

08/03/2023
SOPA DE FIDEOS
POLO O CHILINDRON
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

09/03/2023
CREMA DE COULIFLOR E MAZA
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
IOGUR

10/03/2023
PASTA SALTEADA CON VERDURAS
XARDA EN SALSA DE LIMÓN
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FLAN

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Codiños salteados con salmón e brocoli

Lácteo

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Dados de tenreira con verduras e patacas

Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural

Lasaña de peixe e espinacas

Lácteo

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

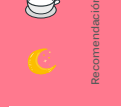
Arroz salteado con bacallao e verduras

Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita

Verduras con magro salteado e patacas

Lácteo



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	655,79
Prot. (g)	21,14
Lip. (g)	22,91
HdeC (g)	80,09

13/03/2023
POTAXE DE LENTELLAS CON CHOURIZO
FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA
PATACAS O CALDEIRO
IOGUR

14/03/2023
SOPA DE ESTRELIÑAS
POLO ASADO
VERDURIÑAS (con pataca)
FROITA

15/03/2023
CALDO VEXETAL CON GRELOS
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
ARROZ
IOGUR

16/03/2023
CODIÑOS SALTEADOS
GALLO SAN PEDRO
XUDIAS CON ALLADA
FROITA

17/03/2023
CREMA DE CABAZA
TORTILLA DE PATACA
TOMATE NATURAL
IOGUR

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural

Verduras guisadas con dados de lombo

Froita

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Lácteo

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Salmón o forno con verduras

Froita

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Lácteo

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Peixe o forno con arroz integral

Froita



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	671,76
Prot. (g)	23,95
Lip. (g)	22,91
HdeC (g)	92,85

20/03/2023
GARAVANZOS ESTUFADOS
LOMBO ADUBADO
PATACAS ASADAS
IOGUR

21/03/2023
ESPIRAIS O FORNO
GUISO DE CALAMARES CON PATACAS
FROITA

22/03/2023
SOPA DE VERDURAS
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ
FROITA

23/03/2023
FABAS ESTUFADAS
TORTILLA DE ATÚN
LEITUGA E MILLO
FROITA



Vaso de leite, cereais de arroz inflado, Zume de laranxa natural

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Froita

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Minestra de verduras con taquiños de polo

Lácteo

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña

Lácteo

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

Lácteo

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita

Pescada o forno con patacas e verduras

Froita



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	677,89
Prot. (g)	24,24
Lip. (g)	22,85
HdeC (g)	84,78

27/03/2023
CREMA DE VERDURAS
PESCADA O FORNO
PATACAS COCIDAS
FROITA

28/03/2023
CHÍCHAROS CON XAMÓN
CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS
FROITA

29/03/2023
LENTELLAS VEXETAIS
ARROZ CON BACALLAO
IOGUR

30/03/2023
XUDIAS CON CHOURIZO
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL
FROITA

31/03/2023
SOPA DE PIÑONS
TORTILLA DE PATACA
TOMATE NATURAL
IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Ensalada de polo

Lácteo

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Rapante a prancha con patacas e verduras

Lácteo

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Taquiños de salmón e berenxena con patacas

Froita

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Chícharos con dados de polo e quinoa

Lácteo

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Tortilla de francesa con leituga, millo e nozes

Froita



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 visita:

