



MENÚ ESCOLAR

MAIO 2023



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
Semana 1	01/05/2023	02/05/2023	03/05/2023	04/05/2023	05/05/2023		
	FESTIVO	CREMA DE CENORIA BACALAO EMPANADO LEITUGA E TOMATE IOGUR	XUDIAS CON CHOURIZO POLO O ALLO ARROZ FROITA	PASTA SALTEADA CON VERDURAS PESCADA A ROMANA LEITUGA, MILLO E OLIVAS IOGUR	NON LECTIVO		ENERXÍA (Kcal) 702,53 Prot. (g) 29,19 Líp. (g) 25,67 HdeC (g) 89,89
		logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita			Recomendacións
		Salteado de lombo con cabaciña, berexena e fideos Froita	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida Lácteo	Chicharos con dados de tenreira e quinoa Froita			
Semana 2	08/05/2023	09/05/2023	10/05/2023	11/05/2023	12/05/2023		
	NON LECTIVO	CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATACA TOMATE FROITA	LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO XURELO EN SALSA DE LIMON ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E MILLO IOGUR	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO O CHILINDRON ARROZ FROITA	ENSALADA DE PASTA ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA FROITA	ENERXÍA (Kcal) 674,12 Prot. (g) 23,83 Líp. (g) 23,00 HdeC (g) 78,56	
		logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita		Recomendacións
		Minestra de verduras con taquiños de tenreira Lácteo	Verduras guisadas con dados de lombo Froita	Arroz salteado con bacallao e verduras Lácteo	Lasaña de peixe e espinacas Lácteo		
Semana 3	15/05/2023	16/05/2023	17/05/2023	18/05/2023	19/05/2023		
	CREMA DE CABACIÑA LOMBO ADUBADO ARROZ CON VERDURAS IOGUR	ENSALADA CON GARAVANZOS SAN PEDRO O FORNO PATACA ASADA FROITA	FESTIVO	FABADA TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS PUCHERO DE POLO CON PATACAS IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 675,24 Prot. (g) 24,61 Líp. (g) 22,54 HdeC (g) 90,09	
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita		logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita		Recomendacións
	Pescada o forno con pataca e verduras Froita	Ensalada de polo Lácteo		Verduras con magro salteado e patacas Lácteo	Peixe o forno con verduras salteada e quinoa Froita		
Semana 4	22/05/2023	23/05/2023	24/05/2023	25/05/2023	26/05/2023		
	LENTELLAS CON VERDURA ATUN GUIADO CON FIDEOS FROITA	CREMA DE VERDURAS ESTUFADO DE PORCO CON CHÍCHAROS FROITA	ESPAGUETTIS CON TOMATE FILETE DE PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS NATILLAS	CROQUETAS POLO O FORNO ARROZ CON TOMATE FROITA	PATACAS A RIOXANA MACARRONS CON BOLAÑESA VEXETAL IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 690,62 Prot. (g) 26,42 Líp. (g) 23,70 HdeC (g) 95,02	
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita		Recomendacións
	Minestra de verduras con taquiños de lombo Lácteo	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida Lácteo	Revolto de chamiñons con xamón Froita	Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña Lácteo	Verduras guisadas con dados de tenreira Froita		
Semana 5	29/05/2023	30/05/2023	31/05/2023	01/06/2023	02/06/2023		
	SOPA DE FIDEOS ALBONDEGAS EN SALSA XARDIÑEIRA IOGUR	ENSALADA ARUME GUISO DE CALAMARES CON PATACAS FROITA	PASTA SALTEADA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS TOMATE IOGUR			ENERXÍA (Kcal) 693,75 Prot. (g) 22,82 Líp. (g) 21,80 HdeC (g) 81,20	
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita				Recomendacións
	Pescada a prancha con ensalada con fritos secos Froita	Fideos con lomo e verduras Lácteo	Tortilla de berexena con ensalada de tomate 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 desexas consultar o menú envía un correo electrónico a:

