

MENÚ ESCOLAR

FEBREIRO					 ARUME COCINAMOS PARA TI	
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
02/02/2026	03/02/2026	04/02/2026	05/02/2026	06/02/2026		
CREMA DE VERDURAS	LENTELLAS CON POLO	CHICHAROS CON XAMÓN	CROQUETAS DE POLO	SOPA MARAVILLA	Enerxía (Kcal)	629,86
RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS	EMPANADA DE ATÚN	TORTILLA DE PATACA	ABADEXO A MARIÑEIRA	FILETE DE POLO CON SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	Prot. (g)	21,27
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	CRUNCHYBANZOS	Lip. (g)	21,62
				 FROITA	HdeC (g)	71,95
Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca	logur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca		Recomendacións
Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate	Fideos con lombo e verduras	Peituga de polo con cous cous de verduras	Salteado de tenreira con cenorias e patacas	Arroz salteado con bacallao e verduras		
Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo		
09/02/2026	10/02/2026	11/02/2026	12/02/2026	13/02/2026	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
BROCOLI E CENORIA CON ALLADA E OVO	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS	CALDO GALEGO	SOPA DE COCIDO	Enerxía (Kcal)	647,44
ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA	BOLOÑESA VEXETAL CON MACARRONS	FIDEUA DE PESCADO	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	COCIDO	Prot. (g)	22,92
PATACA PANADEIRA			ARROZ PILAW	PALMEIRA DE CHOCOLATE	Lip. (g)	22,91
FROITA	IOGUR NATURAL	FROITA	FROITA		HdeC (g)	89,58
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	logur natural. Torradas con queixo fresco. Froita fresca	Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca		Recomendacións
Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida	Dados de lombo salteado con xudias	Ensalada de atún e pataca cocida	Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña		
Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita		
16/02/2026	17/02/2026	18/02/2026	19/02/2026	20/02/2026	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CENORIA	Enerxía (Kcal)	654,07
			TORTILLA DE CABACIÑA	RABAS	Prot. (g)	23,67
			TOMATE	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA	Lip. (g)	23,87
			FROITA	FROITA	HdeC (g)	86,16
						Recomendacións
						Recomendacións
23/02/2026	24/02/2026	25/02/2026	26/02/2026	27/02/2026	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CALDO DE GLORIA	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE VERDURAS (con piñóns)	GARVANZOS CON CHOURIZO	ESPIRAIS CON VERDURAS	Enerxía (Kcal)	637,21
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	Prot. (g)	21,30
ARROZ O FORNO			TOMATE NATURAL	PATACA COCIDA	Lip. (g)	20,96
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	80,86
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	logur 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 taquiños de tenreira	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	Chicharos con dados de polo e quinoa	Xudias verdes con magro e arroz branco salteado		
Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita		