



MENÚ ESCOLAR

DECEMBRO 2022

LUNS

28/11/2022

MARTES

29/11/2022

MÉRCORES

30/11/2022

XOVES

01/12/2022

VENRES

02/12/2022

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Energía (Kcal) 682,74
Prot. (g) 22,66
Lip. (g) 23,25
HdcC (g) 89,97

Semana 1

ARROZ TRES DELICIAS
REDONDO DE PESCADA CON ALLADA
PATACAS O CALDEIRO
FROITA

CALDO GALEGO
TORTILLA DE CABACIÑA
TOMATE NATURAL
FROITA

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Minestra de verduras con taquiños de tenreira
Lácteo

Chicharos con dados de polo e quinoa
Lácteo



Recomendacións

05/12/2022

06/12/2022

07/12/2022

08/12/2022

09/12/2022

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

PASTA SALTEADA CON VERDURAS
PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA
IOGUR

FESTIVO

CREMA CAMPEIRA
POLO O CHILINDRON
ARROZ
FROITA

FESTIVO

SOPA MARAVILLA CON CABAZA
ASADO DE TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS

ENERXÍA (Kcal) 686,40
Prot. (g) 25,83
Lip. (g) 23,93
HdcC (g) 83,08

Vaso de leite, cereais de avena e froita
Verduras guisadas con dados de lombo
Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural
Ensalada de atún e patatas cocidas
Lácteo

Vaso de leite, pan con aceite de oliva e queixo fresco. Froita
Tortilla de berenxena con ensalada de tomate
Lácteo



Recomendacións

12/12/2022

13/12/2022

14/12/2022

15/12/2022

16/12/2022

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

LENTELLAS A CASEIRA
ATUN GUISADO CON FIDEOS
FROITA

CHÍCHAROS CON XAMÓN
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
ARROZ
IOGUR

GARAVANZOS CON VERDURAS
EMPANADOS DE PEIXE
PATACAS O VAPOR CON PEREXIL
FROITA

SOPA DE CABELLIN
PAELLA DE POLO E VERDURAS
FLAN

CALDO GALEGO
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA E MILLO
FROITA

ENERXÍA (Kcal) 685,20
Prot. (g) 24,19
Lip. (g) 24,37
HdcC (g) 103,75

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

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

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

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

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Verduras guisadas con dados de lombo
Lácteo

Tortilla de berenxena con patacas
Froita

Brocoli salteado con salmón e pataca
Lácteo

Peixe o forno con cous cous de verduras
Froita

Codiños salteados con salmón e brocoli
Lácteo



Recomendacións

19/12/2022

20/12/2022

21/12/2022

22/12/2022

23/12/2022

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

CREMA DE CABAZA
MACARRONS CON Boloñesa VEXETAL
IOGUR

FABADA
RABAS
ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA
FROITA

XUDIAS SALTEADAS
ALBONDEGAS CON TOMATE
CODIÑOS SALTEADOS
FROITA

SOPA DE ESTRELIÑAS
POLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
IOGUR



ENERXÍA (Kcal) 682,79
Prot. (g) 24,51
Lip. (g) 23,25
HdcC (g) 86,07

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural
Tortilla de francesa con leituga, millo e nozes
Froita

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita
Xudias verdes con magro de porco
Lácteo

Vaso de leite, bolachas tipo maria con manteiga e marmelada. Froita
Rapante a plancha con patacas e verduras
Lácteo

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita
Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña
Froita



Recomendacións