



MENÚ ESCOLAR

XANEIRO 2023



LUNS

09/01/2023

COLIFLOR A GALEGA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON
MACARRONS

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Rapante a prancha con pataca e verduras

Lácteo

MARTES

10/01/2023

CREMA DE CABAZA
XARDA CON ALLADA
PATACAS O VAPOR

IOGUR

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

Cous cous con dados de tenreira salteada
e ensalada de tomate

Froita

MÉRCORES

11/01/2023

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA E TOMATE

FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido.
Froita

Verduras guisadas con dados de lombo

Lácteo

XOVES

12/01/2023

LENTELLAS CON CHOURIZO
REDONDO DE PESCADA EN SALSA
VERDE
ARROZ

IOGUR

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

Tortilla de berexena con patacas

Froita

VENRES

13/01/2023

CREMA DE CENORIA
PUCHERO DE POLO CON PATACAS

FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.
Froita

Lasaña de peixe e espinacas

Lácteo

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Energía (Kcal) 666,80

Prot. (g) 22,66

Lip. (g) 22,80

HdeC (g) 83,19



Recomendacións

16/01/2023

POTAXE DE LENTELLAS
FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA
PATACAS O VAPOR
IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Minestra de verduras con taquiños de
tenreira

Froita

17/01/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS
POLO O CHILINDRON
VERDURIÑAS (con pataca)

FROITA

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

Ensalada de atún e pataca cocida

Lácteo

18/01/2023

XUDIAS CON ALLADA
XARDA EN SALSA DE LIMON
ESPAGUETIS SALTEADOS

IOGUR

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

Verduras guisadas con dados de lombo

Froita

19/01/2023

CALDO VEXETAL
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
ARROZ

FROITA

Vaso de leite, pan con xamón serrano.
Froita

Tortilla de berexena con patacas

Lácteo

20/01/2023

CREMA DE CABAZA
RAGOUT DE PORCO CON
CHAMPIÑONS E CENORIAS

FROITA

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

Lasaña de peixe e espinacas

Lácteo

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 666,62

Prot. (g) 24,23

Lip. (g) 22,73

HdeC (g) 79,01



Recomendacións

23/01/2023

SOPA DE VERDURAS
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ
IOGUR

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

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Froita

24/01/2023

ESPIRAIS O FORNO
MEDALLON DE PESCADA O FORNO
PATACAS O VAPOR
FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita
natural

Ensalada de polo

Lácteo

25/01/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS
LOMBO ADUBADO O FORNO
VERDURAS
FROITA

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

Salmón o forno con arroz integral

Lácteo

26/01/2023

FABADA
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA

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

Verduras con magro salteado e patacas

Lácteo

27/01/2023

CREMA DE CABACIÑA
POLO O ALLO
CODIÑOS SALTEADOS
IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Peixe o forno con arroz integral

Froita

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 696,67

Prot. (g) 23,80

Lip. (g) 24,70

HdeC (g) 107,46



Recomendacións

30/01/2023

CREMA DE VERDURAS
ARROZ CON BACALLAO
FROITA

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

Minestra de verduras con taquiños de
lombo

Lácteo

31/01/2023

MINESTRA SALTEADA
CALDERETA DE TENREIRA CON
FIDEOS
FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido.
Froita

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Lácteo

01/02/2023

01/02/2023

02/02/2023

02/02/2023

03/02/2023

03/02/2023

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 619,74

Prot. (g) 20,99

Lip. (g) 19,20

HdeC (g) 72,15



Recomendacións

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 visítate:



VALOR