



MENÚ ESCOLAR

ABRIL 2023



LUNS

10/04/2023

MARTES

11/04/2023

MÉRCORES

12/04/2023

XOVES

13/04/2023

VENRES

14/04/2023

CHÍCHAROS CON XAMÓN E PATACAS

LOMBO ADUBADO

PATACAS COCIDAS

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña

Lácteo

CREMA CAMPEIRA

POLO O CHILINDRON

ARROZ

FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Lácteo

FABAS ESTUFADAS

ASADO DE TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS

IOGUR

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

Pescada o forno con patacas e verduras

Froita

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

XURELO O FORNO

PATACAS O VAPOR

FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Salteado de lombo con cabaciña, berenxena e fideos

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 683,65

Prot. (g) 23,79

Lip. (g) 23,90

HdeC (g) 80,14



Recomendacións

17/04/2023

SOPA DE CABELLIN

PAELLA DE POLO E VERDURAS

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Lácteo

18/04/2023

LENTELLAS A CASEIRA

PESCADA EN SALSA VERDE

PATACAS O VAPOR CON PEREXIL

IOGUR

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

Ensalada de polo

Froita

19/04/2023

CREMA VEXETAL

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

ARROZ

FROITA

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

Lasaña de peixe e espinacas

Lácteo

20/04/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS

FIDEOS GUISADOS CON ATÚN

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

Verduras con magro salteado e patacas

Froita

21/04/2023

CALDO GALEGO

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E MILLO

FROITA

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

Arroz salteado con bacallao e verduras

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 693,01

Prot. (g) 23,79

Lip. (g) 24,91

HdeC (g) 102,86



Recomendacións

24/04/2023

CREMA DE CABAZA

MACARRONS CON BOLONESA VEXETAL

IOGUR

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

Froita

25/04/2023

FABADA

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Lácteo

26/04/2023

ENSALADILLA

ALBONDEGAS CON TOMATE

PATACAS GUISADAS

FROITA

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

Ensalada con atún

Lácteo

27/04/2023

CREMA DE CABACIÑA

POLO O ALLO

ARROZ

IOGUR

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

Dados de tenreira salteada con minestra de verduras

Froita

28/04/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Lombo a plancha con brocoli con allada

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 717,78

Prot. (g) 25,54

Lip. (g) 24,66

HdeC (g) 94,36



Recomendacións

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-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



Semana 1

Semana 2

Semana 3