



# MENÚ ESCOLAR

## OUTUBRO 2023

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	
	CHÍCHAROS CON XAMÓN	ESPIRAIS O FORNO	FABAS CON CHOURIZO	SOPA DE ESTRELIÑAS	CREMA DE CENORIA	Energía (Kcal) 640,62
	TORTILLA DE CABACIÑA	PESCADA A ROMANA	POLO AS FINAS HERBAS	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	Prot. (g) 22,53
	TOMATE	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ CON VERDURAS		Líp. (g) 23,87
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g) 81,64
	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 tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca	Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca	Recomendacións
	Ensalada de pasta e ovo cocido	Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	Lasaña de peixe e espinacas	Chicharos con dados de polo e quinoa	
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	
Semana 2	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	
	LENTELLAS A CASEIRA	ENSALADA TROPICAL	CREMA CAMPEIRA		SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA	Energía (Kcal) 674,95
	TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON PATACAS	PESCADA EN SALSA DE PORROS	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	FESTIVO	GUISO DE PORCO CON ARROZ	Prot. (g) 25,88
	IOGUR	CODIÑOS SALTEADOS	XARDIÑEIRA		FROITA	Líp. (g) 23,19
		FROITA	FROITA		FROITA	HdeC (g) 76,60
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita		Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	Recomendacións
	Lasaña de peixe e espinacas	Chicharos con dados de polo e quinoa	Ensalada de atún e pataca cocida		Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	
	Froita	Lácteo	Lácteo		Lácteo	
Semana 3	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	
	ENSALDA MIXTA CON OVO	LENTELLAS GUISADAS	SOPA DE FIDEOS	POTAXE DE GARAVANZOS	CREMA DE CENORIA	Energía (Kcal) 618,43
	POLO O CHILINDRON	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE PATACA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	GUISO DE LURAS CON FIDEOS	Prot. (g) 20,72
	PATACAS ESTUFADAS	CHÍCHAROS E CENORIAS	LEITUGA E TOMATE	PURE DE PATACA		Líp. (g) 20,54
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 73,33
	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	Recomendacións
	Brocoli salteado con salmón e pataca	Verduras guisadas con dados de lombo	Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña	Pescada o forno con patatas e verduras	Xudias verdes con magro de porco	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 4	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	
	CREMA DE CABACIÑA	GARAVANZOS ESTUFADOS	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	MACARRONS A NAPOLITANA	ENSALADA CON OVO COCIDO	Energía (Kcal) 623,72
	MACARRONS CON BOLAÑESA VEXETAL	RABAS	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	Prot. (g) 21,78
	IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA	ARROZ	BRECOLO O VAPOR CON PATACAS	PATACAS GUISADAS	Líp. (g) 21,26
		FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 82,74
	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, biscoito caseiro e froita fresca	Recomendacións
	Atún salteado con berenxena, cabaciña e patatas	Minestra de verduras con taquiños de tenreira	Rapante a plancha con patatas e verduras	Tortilla de francesa con leituga, millo e nozes	Pescada o forno con dados de berenxena, cabaciña e pataca	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 5	30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023	
	CALDO GALEGO	CREMA DE CABAZA				Energía (Kcal) 719,21
	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE PATACA				Prot. (g) 28,19
	PATACAS O ROMERO	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO				Líp. (g) 24,39
	FROITA	FROITA				HdeC (g) 102,44
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita				Recomendacións
	Verduras guisadas con dados de lombo	Cous cous con salmón e bastonciños de cabaciña				
	Lácteo	Lácteo				