










# MENÚ ESCOLAR

## NOVEMBRO

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024	
	ARROZ CON VERDURAS	MINESTRA REFOGADA	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	TALLARINS TRIS-TRAS	Energía (Kcal) 648,15
	TORTILLA CON ESPINACAS	FILETE DE PESCADA GRATINADO	COELLO GUISADO	GUISOD E CARNE (porco) CON CHÍCHAROS	XARDA EN SALSA DE LIMÓN	Prot. (g) 24,42
	ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS	PATACAS COCIDAS	VERDURAS SALTEADAS		BROCOLI REFOGADO	Lip. (g) 23,07
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 85,72
	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca	Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca	 Recomendacións
	Codiños salteados con salmón e brocoli	Tenreira asada con cenoria e arroz basmati	Cabacilla rechea con atún e pataca cocida	Xudias con magro e pataca cocida	Minestra de verduras con polo e arroz integral	 Recomendacións
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	
Semana 2	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024	
	CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS	CHICHAROS CON XAMÓN	 día mundial de la diabetes 14 noviembre	FABAS PINTAS CON VERDURAS	ENERXÍA (Kcal) 644,87
	RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS	XURELO GUISADO	TORTILLA DE PATACA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	GOULASH DE PAVO CON XUDIAS GUISADAS	Prot. (g) 23,34
	IOGUR	XUDIAS, CHÍCHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ABADEXO A MARIÑEIRA		Lip. (g) 23,33
		FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 85,39
	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	 Recomendacións
	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 3	18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024	
	PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS	CALDO VEXETAL	PISTO DE VERDURAS CON OVO	ENERXÍA (Kcal) 646,20
	ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA	BOLOÑESA VEXETAL CON MACARRONS	XARDA CON ALLADA	COELLO A CAZADORA	ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUISADAS	Prot. (g) 23,91
	BROCOLI CON CENORIA		LEITUGA, MILLO E CENORIA	ARROZ PILAW		Lip. (g) 22,80
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 86,22
	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	 Recomendacións
	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	
Semana 4	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024	
	ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON CHOURIZO	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA	ENERXÍA (Kcal) 661,89
	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	FILETE DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	TORTILLA DE CABACIÑA	BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS	Prot. (g) 24,29
	LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS VERDES	MINESTRA REFOGADA		LEITUGA E TOMATE		Lip. (g) 23,78
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g) 87,67
	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita fresca	Vaso de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural	logur natural. Cerais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca	 Recomendacións
	Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras	Ensalada de pasta e ovo cocido	Arroz salteado con atún e verduras	Rapante a prancha con xardiñeira e patacas	Fideos salteados con tenreira e verduras	 Recomendacións
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	