



MENÚ ESCOLAR

DECEMBRO

LUNS

02/12/2024

CREMA DE CHICHAROS
Lombo ASADO EN SALSA DE LARANXA
ARROZ O FORNO

IOGUR

Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural

Brocoli salteado con salmón e pataca cocida
Froita

MARTES

03/12/2024

ENSALADA TROPICAL
ATÚN GUISADO CON FIDEOS

FROITA

Vaso de leite. Cereais. Froita fresca

Minestra de verdura con taquiños de tenreira
Lácteo

MÉRCORES

04/12/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS
ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

FROITA

Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena
Lácteo

XOVES

05/12/2024

GARVANZOS CON CHOURIZO
TORTILLA DE PATACA
TOMATE NATURAL

FROITA

logur natural. Galletas tipo María. Froita fresca

Chicharos con dados de polo e quinoa
Lácteo

VENRES

06/12/2024

FESTIVO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 625,20

Prot. (g) 20,21

Lip. (g) 21,51

HdeC (g) 78,01



Recomendacións

Semana 1

09/12/2024

LENTELLAS A CASEIRA
PASTA CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

Ensalada con dados de polo
Lácteo

10/12/2024

CREMA DE PORROS
ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACAS

IOGUR

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Lasaña de peixe e espinacas
Froita

11/12/2024

MACARRONS CON TOMATE
FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE
VERDURAS GUISADAS

FROITA

logur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Tortilla de berenxena e arroz integral salteado
Lácteo

12/12/2024

FABAS ESTUFADAS
POLO EN PEPITORIA
XUDIAS SALTEADAS

IOGUR

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca

Cous cous con salmón e porros
Froita

13/12/2024

SOPA DE FIDEOS
GUISO DE LURAS CON ARROZ

FROITA

Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca

Brocoli salteado con lombo e patatas asadas
Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 644,43

Prot. (g) 23,43

Lip. (g) 23,35

HdeC (g) 81,84



Recomendacións

Semana 2

16/12/2024

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE PATACA

FROITA

Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural

Codiños salteados con salmón e brocoli
Lácteo

17/12/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS E VERDURAS
PESCADA A ROMANA

FROITA

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca

Tenreira asada con cenoria e arroz basmati
Lácteo

18/12/2024

GARAVANZOS ESTUFADOS
FILERE RUSO O FORNO CON SALSA

IOGUR

Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Cabacilla rechea con atún e pataca cocida
Froita

19/12/2024

CREMA DE CABAZA
GUISOD E CARNE (porco) CON ARROZ CON VERDURAS

FROITA

logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Xudias con magro e pataca cocida
Lácteo

20/12/2024

SOPA DE FIDEOS
MILANESA DE POLO

PATACAS ASADAS

CHOCOLATINA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 675,73

Prot. (g) 21,68

Lip. (g) 24,03

HdeC (g) 85,17



Recomendacións

Semana 3