



ALMORZOS

DECEMBRO



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/12/2024

03/12/2024

04/12/2024

05/12/2024

06/12/2024

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL

IOGUR NATURAL

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL

VASO DE LEITE CON CACAO

IOGUR NATURAL

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA
(Kcal)

368,89

BOLACHA TIPO MARÍA

TORRADA

COPOS DE TRIGO

TORRADASA

COPOS DE MILLO

Prot. (g)

12,73

FROITA DO DÍA

FROITA DO DÍA

FROITA DO DÍA

ZUME LARANXA FRESCA NATURAL

FROITA DO DÍA

Lip. (g)

10,99

ACEITE DE OLIVA V.E.

ACEITE DE OLIVA V.E.

HdeC (g)

52,41

09/12/2024

10/12/2024

11/12/2024

12/12/2024

13/12/2024

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

IOGUR NATURAL

VASO DE LEITE CON CACAO

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL

IOGUR NATURAL

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL

ENERXÍA
(Kcal)

414,11

COPOS DE TRIGO

BOLACHA TIPO MARÍA

TORRADAS

CEREAIS DE ARROZ

TORRADAS

Prot. (g)

13,44

FROITA DO DÍA

FROITA DO DÍA

ZUME LARANXA FRESCA NATURAL

FROITA DO DÍA

FROITA DO DÍA

Lip. (g)

11,68

ACEITE DE OLIVA V.E.

HdeC (g)

61,54

16/12/2024

17/12/2024

18/12/2024

19/12/2024

20/12/2024

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

VASO DE LEITE CON CACAO

IOGUR NATURAL

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL

IOGUR NATURAL

VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL

ENERXÍA
(Kcal)

408,94

COPOS DE MILLO

TORRADAS

BOLACHA TIPO MARÍA

TORRADAS

COPOS DE TRIGO

Prot. (g)

12,98

FROITA DO DÍA

FROITA DO DÍA

FROITA DO DÍA

FROITA DO DÍA

ZUME LARANXA FRESCA NATURAL

Lip. (g)

11,18

ACEITE DE OLIVA V.E.

ACEITE DE OLIVA V.E.

HdeC (g)

61,79

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.



Revisado: **Inés Barciela Cabaleiro**
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición
DNI.: 53172340 C

Inés Barciela Cabaleiro

Semana 1

Semana 2

Semana 3