

LUNS					MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
04/11/2024					05/11/2024				06/11/2024				07/11/2024				08/11/2024			
ARROZ CON VERDURAS (arroz, cenoria, chícharos, xudias, coliflor, coles de bruselas e fabas)					MINESTRA REFOGADA (coliflor, xudía, chícharos, cenoria)				GARAVANZOS CON ACELGAS				CREMA DE CABAZA (cabaza, pataca)				ESPIRAIS GRATINADOS			
TORTILLA CON ESPINACAS (pataca, ovo, espinacas)					FILETE DE PESCADA GRATINADO (pescada, leite, manteiga e fariña)				COELLO GUISADO				GUISO DE CARNE (porco)				XARDA EN SALSA DE LIMON			
ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS					PATACAS COCIDAS				VERDURAS SALTEADAS (pemento, cebola, cenoria, xudía, coliflor, patacas)				CHICHAROS (chicharo, cebola, pemento, pataca)				BROCOLI REFOGADO			
MAZA					PERA				LARANXA				MACEDONIA DE FROITAS				PLATANO			
Kcal	Port	Lip	HC		Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
604,41	22,56	21,53	80,1		601,53	21,99	21,97	78,96	659,33	24,92	23,73	86,52	610,41	23,36	22,21	79,27	765,05	29,25	25,89	103,76
% VET	15%	32%	53%		% VET	15%	33%	53%	% VET	15%	32%	52%	% VET	15%	33%	52%	% VET	15%	30%	54%

Ceas recomendadas

Codillos 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

11/11/2024					12/11/2024				13/11/2024				14/11/2024				15/11/2024			
CREMA DE VERDURAS (cebola, pemento, porro, xudía, pataca)					SOPA FLORENTINA CON FIDEOS (espinacas, coliflor, cenoria, pemento, cebola, xudias, pasta)				CHICHAROS CON XAMÓN				TALLARINS CON CHAMPIÑONS				FABAS PINTAS CON VERDURAS			
RAGOUT DE TERNERIA					XURELO GUISADO				TORTILLA DE PATACA (pataca, ovo)				ABADEXO A MARIÑEIRA				GOULASH DE PAVO (pavo, cebola, pemento)			
PATACAS GUISADAS					Xudía, chícharo, cenoria, coliflor e pataca				ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS				COLIFLOR				XÚDIAS GUISADAS			
PERA					MACEDONIA DE FROITAS				KIWI				MAZA				MANDARINA			
Kcal	Port	Lip	HC		Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
636,15	24,35	24,43	79,72		608,08	23,39	19,96	83,72	636,52	20,21	23,84	85,28	646,79	22,94	22,07	89,1	696,83	25,81	26,35	89,11
% VET	15%	35%	50%		% VET	15%	30%	55%	% VET	13%	34%	54%	% VET	14%	31%	55%	% VET	15%	34%	51%

Ceas recomendadas

Arroz con trocitos 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 bacalao e verduras

18/11/2024					19/11/2024				20/11/2024				21/11/2024				22/11/2024			
PATATAS EN SALSA VERDE CON GUISANTES					CREMA CAMPEIRA (cabaza, cabaciña e cenoria)				LENTELLAS ESTUFADAS				CALDO VEXETAL (repolo, fabas, pataca)				PISTO DE VERDURAS (berenxena, cabaciña, cebola, pemento vermello, pemento verde, tomate) CON OVO			
ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA					BOLOÑESA VEXETAL (de soia)				XARDA CON ALLADA				COELLO A CAZADORA				ESTUFADO DE CARNE DE PORCO			
BROCOLI CON CENORIA					MACARRONS				LEITUGA, MILLO E CENORIA				ARROZ PILAW				PATACA GUISADA			
MAZA					KIWI				LARANXA				MACEDONIA DE FROITAS				PERA			
Kcal	Port	Lip	HC		Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
620,4	22,4	22,52	82,03		760,43	27,43	25,35	105,64	600,11	22,94	21,71	78,24	602,42	22,32	21,98	78,83	647,62	24,46	22,7	86,37
% VET	14%	33%	53%		% VET	14%	30%	56%	% VET	15%	33%	52%	% VET	15%	33%	52%	% VET	15%	32%	53%

Ceas recomendadas

Arroz salteado con taquiños de bacalao 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 bastoncillos de cabaciña

25/11/2024					26/11/2024				27/11/2024				28/11/2024				29/11/2024			
ARROZ TRES DELICIAS (arroz, millo, chícharos e ovo líquido)					FABAS PINTAS CON CHOURIZO				COLIFLOR A GALEGA				GARAVANZOS CON ACELGA, ESPINACAS E CABAZA				CREMA DE CENORIA (cenoria, pataca)			
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO					FILETE DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA				TERNERIA GUISADA				TORTILLA DE CABACIÑA (pataca, cabaciña, ovo)				BACALLO ESTUFADO			
LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS VERDES					MINESTRA REFOGADA (cenoria, xudía e chícharos)				FIDEOS				LEITUGA E TOMATE				PATACAS			
PLATANO					PERA				MACEDONIA DE FROITAS				KIWI				MAZA			
Kcal	Port	Lip	HC		Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
654,11	25,03	22,75	87,31		688,82	26,03	24,34	91,41	658,37	23,08	24,09	87,31	707,39	26,98	25,83	91,75	600,74	20,35	21,9	80,56
% VET	15%	31%	53%		% VET	15%	32%	53%	% VET	14%	33%	53%	% VET	15%	33%	52%	% VET	14%	33%	54%

Ceas recomendadas

Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras Ensalada de pasta e ovo cocido Arroz salteado con atún y verduras Rapante a prancha con xardiñeira e patacas Fideos salteados con tenreira e verduras

Alimentación Saludable Gallega 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

Todos los días os menús incluíran pan e auga mineral sen límite.