



# MENÚ ESCOLAR

## XUÑO 2024

### LUNS

03/06/2024

ENSALADA TRICOLOR  
MACARRONS CON BOLOÑESA  
VEXETAL

FROITA

Vaso de leite, cereais de arroz inflado.  
Zume de laranxa natural

Xudias verdes con dados de tenreira

Lácteo

### MARTES

04/06/2024

CREMA DE CABACIÑA  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E  
OLIVAS

IOGUR

Vaso de leite, pan integral con aceite de  
oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa  
natural

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Froita

### MÉRCORES

05/06/2024

ENSALADA PRIMAVERA CON OVO  
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE  
ARROZ

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Lasaña de peixe e espinacas

Lácteo

### XOVES

06/06/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL  
PESCADA A ROMANA  
BRECLO O VAPOR CON PATACAS

IOGUR

Vaso de leite, bolechas tipo maria con  
marmelada e manteiga. Froita

Lombo asado con xardiñeira de verduras e  
patacas

Froita

### VENRES

07/06/2024

LENTELLAS ESTUFADAS  
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO  
LEITUGA E TOMATE

FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.  
Froita

Tortilla de francesa con patacas e verduras

Lácteo

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

Energía (Kcal) 656,38

Prot. (g) 23,18

Líp. (g) 22,37

HdeC (g) 83,45



Recomendacións

10/06/2024

SOPA DE CABELLIN  
FILETE DE PESCADA EN SALSA DE  
TOMATE E ALBAHACA  
ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Ensalada de polo

Froita

11/06/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS  
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA  
PATACAS ASADAS

FROITA

Iogur natural, pan tostado con tomate e  
aceite de oliva. Froita

Rapante con patacas e bastoncillos de  
cabaciña

Lácteo

12/06/2024

ENSALADILLA CON OVO RELADO  
FIDEUA DE POLO

FROITA

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume  
de laranxa natural

Salmón o forno con salteado de verduras e  
patacas

Lácteo

13/06/2024

CREMA CAMPEIRA  
TORTILLA DE PATACA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA,  
MILLO E CENORIA

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón serrano.  
Froita

Verduras guisadas con dados de lombo

Froita

14/06/2024

TALLARINS CON TOMATE  
XARDA A MARIÑEIRA  
BRECLO E CENORIA

FROITA

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e  
queixo fresco. Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de  
tomate

Lácteo

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 686,78

Prot. (g) 23,68

Líp. (g) 24,14

HdeC (g) 83,99



Recomendacións

17/06/2024

CREMA DE CABAZA  
POLO AS FINAS HERBAS  
PATACAS GUISADAS

FROITA

Vaso de leite, pan integral con aceite de  
oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa  
natural

Tortilla francesa con ensalada variada

Lácteo

18/06/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS  
RABAS  
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

IOGUR

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Minestra de verduras con taquiños de  
tenreira

Froita

19/06/2024

XUDIAS CON ALLADA  
LOMBO ADUBADO

ARROZ

FROITA

Vaso de leite, pan con multicereais con  
tomate e aceite de oliva. Froita

Fideos con lomo e verduras

Lácteo

20/06/2024

ENSALADA COMPLETA  
MACARRONS A CARBONARA

IOGUR

Iogur natural, bolachas de avena con  
plátano. Zume de laranxa natural

Cabaciña rechea de atún

Froita

21/06/2024

NUGETTS DE POLO  
HAMBURGUESA CON QUESO  
PATACAS ASADAS  
CHOCOLATINA

ENERXÍA (Kcal) 676,56

Prot. (g) 24,99

Líp. (g) 27,43

HdeC (g) 72,13



Recomendacións

Alimentación Saludable Galicia 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.