


MENÚ ESCOLAR

NOVEMBRO 2024

	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	
	CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON CHOURIZO	SOPA DE FIDEOS	TALLARINS TRIS-TRAS	CREMA DE CABAZA	Energía (Kcal) 594,86
	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	XURELO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA A GALEGA	POLO ASADO	Prot. (g) 20,69
	ARROZ	LEITUGA, MILLO E CENORIA	TOMATE NATURAL	BROCOLI CON CENORIA	PATACAS ASADAS	Lip. (g) 21,46
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 67,26
	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	Iogur natural. Cerais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca	Recomendacións
	Cabacilla rechea con atún e pataca cocida	Xudias con magro e pataca cocida	Chicharos con dado de polo e quinoa	Minestra de verduras con taquiños de tenreira	Peixe o forno con cous cous de verduras	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 2	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024	
	ARROZ MILANESA	CALDO GALEGO	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS ESTUFADAS	MINISTRA SALTEADA CON XAMÓN	ENERXÍA (Kcal) 595,45
	FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE	POLO ESTUFADO CON PATACAS	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	EMPANADA DE ATÚN	LOMBO ADUBADO EN SALSA	Prot. (g) 21,20
	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE			 día mundial de la diabetes 14 de noviembre IOGUR	ARROZ	Lip. (g) 21,60
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	HdeC (g) 76,17
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Iogur natural. bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	Recomendacións
	Pavo salteado con verduras	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas	Dados de tenerira salteados con minestra salteada	Rapante a plancha con pisto de verduras e patacas	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 3	18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024	
	CREMA DE CENORIA	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS	POTAXE DE LENTELLAS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE VERDURAS	ENERXÍA (Kcal) 590,00
	TORTILLA DE CABACIÑA	RAGOUT DE PORCO	PESCADA O FORNO	POLO AS FINAS HERBAS	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	Prot. (g) 21,20
	TOMATE NATURAL		LEITUGA, MILLO E CENORIA	PATACA PANADEIRA		Lip. (g) 21,70
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 69,77
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca	Recomendacións
	Ensalada de pasta e ovo cocido	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	Tenreira asada con verduras e arroz	Lasaña de peixe e espinacas	Salteado de polo con quinoa e verduras	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 5	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024	
	FABAS GUISADAS	SOPA DE PIÑONS	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS A CASEIRA	SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS	ENERXÍA (Kcal) 606,70
	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	PESCADA EN SALSA DE PORROS	TENREIRA GUISADA CON MACARRONS	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	POLO ASADO	Prot. (g) 22,70
	PURE DE CENORIA	BRECOL E CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	ARROZ	Lip. (g) 22,10
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 70,84
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Cereais. Froita fresca	Vaso de leite, Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca	Recomendacións
	Cous cous con salmón e bastonciños de cabaciña	Minestra de verdura con dados de magro de porco	Taquiños de bacallao e berenxena con patacas	Chicharos con dados de polo e quinoa	Pescada a plancha con ensalada de tomate	
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	