

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
SEMANA 1	09/09/2024	10/09/2024	11/09/2024	12/09/2024	13/09/2024
			IOGUR NATURAL SEN AZUCRE CON NOCES	LEITE CON CACAO	QUEIXO CON NOCES
			COPOS DE ARROZ	PAN FRESCO DO DIA	GALLETAS TIPO MARIA
				TOMATE NATURAL TRITURADO E ACEITE DE OLIVA V.E.	
			PLATANO	ZUME NATURAL DE LARANXA FRESCA	KIWI
			Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC
			305,4 6,8 8,4 50,4	505,2 10,6 14,5 84,0	384,2 19,9 13,5 35,3
SEMANA 2	16/09/2024	17/09/2024	18/09/2024	19/09/2024	20/09/2024
	LEITE	LEITE CALLADO	LEITE	LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL SEN AZUCRE
	GALLETAS TIPO MARIA	PAN FRESCO DO DIA	COPOS DE AVENA	GALLETAS TIPO MARIA	PAN FRESCO DO DIA
	QUEIXO CON NOCES	TOMATE NATURAL TRITURADO E ACEITE DE OLIVA V.E.	IOGUR NATURAL SEN AZUCRE CON NOCES		TOMATE NATURAL TRITURADO E ACEITE DE OLIVA V.E.
	ZUME NATURAL DE LARANXA FRESCA	MANDARINA	ZUME NATURAL DE LARANXA FRESCA	MAZA	MACEDONIA DE FROITAS
	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC
	527,2 24,7 19,2 52,7	405,8 11,9 12,9 59,8	426,3 11,9 14,4 61,7	328,7 7,9 8,8 53,7	415,2 7,9 12,2 69,7
SEMANA 3	23/09/2024	24/09/2024	25/09/2024	26/09/2024	27/09/2024
	LEITE	LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL SEN AZUCRE	LEITE	IOGUR NATURAL SEN AZUCRE CON NOCES
	COPOS DE TRIGO	GALLETAS TIPO MARIA	PAN FRESCO DO DIA	PAN FRESCO DO DIA	GALLETAS TIPO MARIA
	LEITE CALLADO CON MEL		TOMATE NATURAL TRITURADO E ACEITE DE OLIVA V.E.	QUEIXO, TOMATE NATURAL TRITURADO, ACEITE DE OLIVA V.E.	
	KIWI	ZUME NATURAL DE LARANXA FRESCA	PLATANO	ZUME NATURAL DE LARANXA FRESCA	PERA
	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC
	457,4 13,5 15,0 67,1	376,9 7,9 10,7 62,1	393,3 8,2 11,2 66,0	533,3 15,6 20,2 74,0	248,4 8,2 7,8 33,9
SEMANA 4	30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	LEITE CALLADO	LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL SEN AZUCRE CON NOCES	LEITE	LEITE CON CACAO
	PAN FRESCO DO DIA	COPOS DE ARROZ	GALLETAS TIPO MARIA	PAN FRESCO DO DIA	COPOS DE AVENA
	TOMATE NATURAL TRITURADO E ACEITE DE OLIVA V.E.			QUEIXO, TOMATE NATURAL TRITURADO, ACEITE DE OLIVA V.E.	
	ZUME NATURAL DE LARANXA FRESCA	MAZA	ZUME NATURAL DE LARANXA FRESCA	PLATANO	MACEDONIA DE FROITAS
	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC	Kcal Lip Prot HC
	473,7 11,9 14,2 73,5	336,5 6,1 9,3 58,8	317,4 8,2 9,1 48,0	511,4 15,9 19,2 70,2	386,8 6,1 11,0 68,3

Alimentación Saludable Gallega garante que a leite é pasteurizada e que os produtos lácteos son de produción ecolóxica

Pan fresco do día (diferentes presentacións, incluíndo integral).

Todos os días se ofertará leite

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
09/09/2024				10/09/2024				11/09/2024				12/09/2024				13/09/2024			
								SOPA DE VERDURAS (coliflor, cenoria, porro, apio, xudias, pemento, cebola)				GARAVANZOS CON ESPINACAS				ESPIRAIS CON VERDURAS (pataca, cenoria, cabaza, chicharos e porro)			
								ESTUFADO DE PAVO				TORTILLA PAISANA (pataca, ovo, chicharos, xudias, cenoria)				PESCADA Ó FORNO			
								PATACA				TOMATE FRESCO				REPOLO SALTEADO			
								MACEDONIA DE FROITAS				KIWI				PERA			
								Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
								602,67	22,99	21,75	78,74	739,64	27,12	28,24	94,25	626,11	24,13	20,71	85,8
								% VET	15%	32%	52%	% VET	15%	34%	51%	% VET	15%	30%	55%
16/09/2024				17/09/2024				18/09/2024				19/09/2024				20/09/2024			
LENTELLAS A CASEIRA (con chourizo)				CREMA DE PORROS (porro, pataca)				MACARRONS CON PISTO (pasta, berenxena, cabaciña, pemento vermello, pemento verde, cebola, tomate)				FABAS ESTUFADAS (cebola, cenoria, pemento vermello, cabaciña)				MINISTRA DE VERDURAS (cenoria, xudía, chicharos, coliflor)			
TORTILLA DE PATACA (pataca, ovo)				ESTUFADO DE TERNEIRA (tenreira, cebola, pemento)				FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE (pescada, fariña, cebola, chicharos)				POLO EN PEPITORIA (polo, cebola, pemento, tomate)				GUIZO DE LURAS			
TOMATE FRESCO				XARDIÑEIRA (cenoria, xudía, chicharos, coliflor, coles de bruselas e fabas)				VERDURAS GUIADAS (cenoria, xudía, coliflor)				XUDIAS SALTEADAS				ARROZ			
KIWI				MACEDONIA DE FROITAS				MAZA				MANDARINA				PERA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
684,69	26,32	24,97	88,67	703,12	26,32	26,64	89,52	725,36	27,33	24,08	99,83	603,42	22,74	21,82	79,02	642,14	20,15	23,14	88,32
% VET	15%	33%	52%	% VET	15%	34%	51%	% VET	15%	30%	55%	% VET	15%	33%	52%	% VET	13%	32%	55%
23/09/2024				24/09/2024				25/09/2024				26/09/2024				27/09/2024			
ARROZ CON VERDURAS (arroz, cenoria, chicharos, xudias, coliflor, coles de bruselas e fabas)				MINISTRA REFOGADA (coliflor, xudía, chicharos, 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 GUIADO				GUIZO 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%
30/09/2024				01/10/2024				02/10/2024				03/10/2024				04/10/2024			
CREMA DE VERDURAS (cebola, pemento, porro, xudía, pataca)																			
RAGOUT DE TERNERIA																			
PATACAS GUIADAS																			
PERA																			
Kcal	Port	Lip	HC																
636,15	24,35	24,43	79,72																
% VET	15%	35%	50%																

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

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