

setembro 2023

MENÚ BASAL

L

M

M

X

V

11

Brócoli con xamón
Pasta integral con pavo
Froita de tempada

12

Sopa de fideos con verduras
Mousaka
logur ecolóxico

13

Ensalada de garavanzos con atún
Peixe frito con arroz e verduras
Froita de tempada

14

Crema de espárragos verdes
e cogomelos
Polo ao forno con patacas e ensalada
Froita de tempada

15

Verduras ao forno
Marmitako de salmón
Froita de tempada

18

Minestra de chícharos e verduras
Macarróns con polo
Froita de tempada

19

Crema de cabaza, cenoria e fabas
Lasaña de espinacas e atún
Froita de tempada

20

Ensalada con melón e xamón
Paella mariñeira
logur ecolóxico

21

Salteado de verduras con gambas
Costela ao forno con patacas e
ensalada
Froita de tempada

22

Revolto de espinacas e
champiñones
Peixe frito con patacas e ensalada
Froita de tempada

25

Coliflor gratinada
Espaguetis á boloñesa
Froita de tempada

26

Sopa de peixe e verduras
Tortilla de patacas con ensalada
Froita de tempada

27

Feixóns con xamón
Peixe ao forno con arroz
e verduras
Froita de tempada

28

Crema de chícharos e cenorias
Coello ao forno con
patacas e ensalada
logur ecolóxico

29

Minestra de chícharos e verduras
Fideuá mariñeira
Froita de tempada

Desde o centro queremos promover uns bos hábitos en materia de alimentación entre as nosas alumnas e alumnos. Para promover a economía local e o desenvolvemento rural as verduras, hortalizas e froitas serán de tempada, ecolóxicas e de proximidade sempre que sexa posible, polo que segundo o mercado das mesmas, o menú poderá estar suxeito a cambios para adaptarnos á oferta que haxa.

O peixe fresco dependerá da lonxa.

Usarase sempre aceite de oliva, a bebida que acompañará ás comidas será auga e servirase pan de acompañamento.

Os menús do centro están elaborados por dietistas-nutricionistas colexiadas

As ensaladas de guarnición terán de base leituga, tomate e cebola, e terán máis ingredientes en función da tempada

AS VERDURAS E FROITAS DE TEMPADA SON AS SEGUINTE:

FIGO | MANGO | MAZÁ
MELOCOTÓN | NECTARINA
PERA | PIÑA | PLÁTANO
UVA

BERENXENA | CABACIÑA
CABAZA | ESPINACA
XUDÍA VERDE | LEITUGA
PEMENTOS | ALLO PORRO
REPOLO | REMOLACHA
TOMATE | CENORIA

 Ayuda
en Acción | Galicia



nutriciona

outubro 2023

MENÚ BASAL

L

2

Brócoli con xamón
Fideos con polo
Froita de tempada

9

Coliflor gratinada
Pasta integral con pavo
Froita de tempada

16

Brócoli con allada
Espaguetis á boloñesa
Froita de tempada

23

Minestra de chícharos e verduras
Pasta integral con polo
Froita de tempada

30

Revolto de espinacas con gambas
Macarróns con pavo
Froita de tempada

M

3

Crema Vichyssoise
Lasaña de espinacas e atún
logur ecolóxico

10

Crema de verduras
Polo ao forno con patacas e ensalda
logur ecolóxico

17

Crema de cabaciña, cenorias e fabas
Pizza caseira
Froita de tempada

24

Sopa de peixe e verduras
Tortilla de patacas con ensalada
Froita de tempada

31

Crema de cabaza, cabaciña e fabas
Mousaka
Froita de tempada

M

4

Revolto de espinacas e cogomelos
Caldeirada de peixe fresco
Froita de tempada

11

Feixóns verdes con xamón
Peixe frito con arroz e ensalada
Froita de tempada

18

Lentellas vexetais
Paella mariñeira
logur ecolóxico

25

Garavanzos con acelgas
Peixe ao forno con patacas
Froita de tempada

X

5

Verduras de tempada gratinadas
Tenreira galega suprema con
patacas e ensalada
Froita de tempada

12

Sopa de fideos con verduras
Coello ao forno con patacas
e ensalada
Froita de tempada

26

Crema de espárragos con champiñóns
Albóndigas de tenreira con arroz
logur ecolóxico

V

6

Minestra de chícharos e verduras
Peixe ao forno con arroz e verduras
Froita de tempada

13

Fabada vexetal
Peixe frito con patacas e ensalada
Froita de tempada

20

Feixóns verdes con xamón
Fideuá mariñeira
Froita de tempada

27

Desde o centro queremos promover uns bos hábitos en materia de alimentación entre as nosas alumnas e alumnos. Para promover a economía local e o desenvolvemento rural as verduras, hortalizas e froitas serán de tempada, ecolóxicas e de proximidade sempre que sexa posible, polo que segundo o mercado das mesmas, o menú poderá estar suxeito a cambios para adaptarnos á oferta que haxa.

O peixe fresco dependerá da lonxa.

Usarase sempre aceite de oliva, a bebida que acompañará ás comidas será auga e servirase pan de acompañamento.

Os menús do centro están elaborados por dietistas-nutricionistas colexiadas

As ensaladas de guarnición terán de base leituga, tomate e cebola, e terán máis ingredientes en función da tempada

AS VERDURAS E FROITAS DE TEMPADA SON AS SEGUINTEs:

CAQUI | GRANADA | KIWI
MANDARINA | MANGO |
MAZÁ | PERA | LARANXA |
PLÁTANO | UVA
ACELGA | BERENXENA
CABACIÑA | LOMBARDA
CABAZA | ESPINACA
XUDÍA VERDE | LEITUGA
PEMENTOS | ALLO PORRO
REPOLO | REMOLACHA
TOMATE | CENORIA

 Ayuda
en Acción | Galicia



novembro 2023

MENÚ BASAL

L

M

M

X

V

6

Brócoli con allada
Pasta integral con pavo
Froita de tempada

7

Crema de champiñóns e espárragos
Lasaña de espinacas e atún
logur ecolóxico

8

Feixóns verdes con xamón
Peixe fresco frito con arroz
Froita de tempada

9

Minestra de chícharos e verduras
Tenreira galega suprema con
patacas e ensalada
Froita de tempada

10

Lentellas vexetais
Marmitako de salmón
Froita de tempada

13

Minestra de chícharos e verduras
Espaguetti á boloñesa
Froita de tempada

14

Crema vichyssoises
Pizza caseira
Froita de tempada

15

Caldo de repolo
Paella mariñeira
logur ecolóxico

16

Verduras gratinadas con queixo
Coello ao forno con patacas e ensalada
Froita de tempada

17

Potaxe de garavanzos
Peixe fresco fritos con patacas
panadeiras e ensalada
Froita de tempada

20

Coliflor gratinada
Pasta integral con polo
Froita de tempada

21

Sopa de peixe e verduras
Tortilla de patacas con ensalada
Froita de tempada

22

Lentellas
Caldeirada de peixe fresco
Froita de tempada

23

Crema de cenorias s porros
Albóndigas de tenreira con arroz
logur ecolóxico

24

Caldo de nabizas
Guiso de peixe fresco con verduras
Froita de tempada

27

Brócoli con xamón
Fideuá mariñeira
Froita de tempada

28

Crema de cabaza e boniatos
Mousaka
Froita de tempada

29

Fabada vexetal
Peixe fresco ao forno con arroz
Froita de tempada

30

Feixóns verdes con salsa de tomate
Polo ao forno con patacas e ensalada
logur ecolóxico

Desde o centro queremos promover uns bos hábitos en materia de alimentación entre as nosas alumnas e alumnos. Para promover a economía local e o desenvolvemento rural as verduras, hortalizas e froitas serán de tempada, ecolóxicas e de proximidade sempre que sexa posible, polo que segundo o mercado das mesmas, o menú poderá estar suxeito a cambios para adaptarnos á oferta que haxa.

O peixe fresco dependerá da lonxa.

Usarase sempre aceite de oliva, a bebida que acompañará ás comidas será auga e servirase pan de acompañamento.

Os menús do centro están elaborados por dietistas-nutricionistas colexiadas

As ensaladas de guarnición terán de base leituga, tomate e cebola, e terán máis ingredientes en función da tempada

AS VERDURAS E FROITAS DE TEMPADA SON AS SEGUINTE:

CAQUI | KIWI

MANDARINA | MANGO
MAZÁ PERA | LARANXA |
PLÁTANO

ACELGA | ALCACHOFA
BERENXENA | BRÉCOL
CABACIÑA | COLIFLOR
LOMBARDA

CABAZA | ESPINACA
XUDÍA VERDE | LEITUGA
PEMENTOS | ALLO PORRO
REPOLO | REMOLACHA
TOMATE | CENORIA

 Ayuda
en Acción | Galicia



decembro 2023

MENÚ BASAL

L

M

M

X

V

4

Coliflor gratinada
Pasta integral con pavo
Froita de tempada

5

Sopa de cocido
Cocido
logur ecolóxico

6

11

Brócoli con xamón
Espaguete á boloñesa
Froita de tempada

12

Sopa de fideos con verduras
Tortilla de patacas con ensalada
Froita de tempada

13

Lentellas vexetais
Peixe fresco con arroz
logur ecolóxico

7

14

Crema de porros e boniato
Polo ao forno con patacas e ensalada
Froita de tempada

8

15

Caldo de repolo
Paella mariñeira
Froita de tempada

18

Minestra de chícharos e verduras
Pasta integral con polo
Froita de tempada

19

Crema de cabaza e cabacín
Lasaña de espinacas e atún
Froita de tempada

20

Potaxe de garavanzos con verduras
Marmitako de salmón
Froita de tempada

21

Cazola de polbo e langostinos
Tenreira galega suprema ao
forno con ensalada
Sobremesa de nadal

22

Desde o centro queremos promover uns bos hábitos en materia de alimentación entre as nosas alumnas e alumnos. Para promover a economía local e o desenvolvemento rural as verduras, hortalizas e froitas serán de tempada, ecolóxicas e de proximidade sempre que sexa posible, polo que segundo o mercado das mesmas, o menú poderá estar suxeito a cambios para adaptarmos á oferta que haxa.

O peixe fresco dependerá da lonxa.

Usarase sempre aceite de oliva, a bebida que acompañará ás comidas será auga e servirase pan de acompañamento.

Os menús do centro están elaborados por dietistas-nutricionistas colexiadas

As ensaladas de guarnición terán de base leituga, tomate e cebola, e terán máis ingredientes en función da tempada

1
Lentellas vexetais
Guiso de peixe con patacas
Froita de tempada

AS VERDURAS E FROITAS DE
TEMPADA SON AS
SEGUINTE:

AGUACATE | CAQUI | KIWI
MANDARINA | MAZÁ
LARANXA | PLÁTANO | UVAS
ACELGA | ALCACHOFA
BERENXENA | BRÉCOL
CABACIÑA | COLIFLOR
LOMBARDA | ESPINACA
XUDÍA VERDE | LEITUGA
PEMENTOS | ALLO PORRO
REPOLO | REMOLACHA
TOMATE | CENORIA

Ayuda
en Acción | Galicia



xaneiro 2024

MENÚ BASAL

L

8

Brócoli con allada
Pasta integral con pavo
Froita de tempada

15

Linestra de verduras con chícharos
Espaguetti á boloñesa de carne
Froita de tempada

22

Brócoli con xamón
Pasta integral con polo
Froita de tempada

29

Crema de verduras de tempada con
picatostes
Fideos con pavo
Froita de tempada

M

9

Crema de verduras de tempada
Tenreira galega suprema con
patacas fritas e ensalada de leituga
Froita de tempada

16

Crema vichyssoise
Tortilla de patacas con ensalada
de leituga e cenoria
logur ecolóxico

23

Sopa de fideos con verduras
Mousaka
Froita de tempada

30

Sopa de cocido
Cocido
Froita de tempada

M

10

Lentellas vexetais
Peixe ao forno con arroz
Froita de tempada

17

Fabada vexetal
Peixe fresco frito con arroz
e cabaciña
Froita de tempada

24

Caldo de nabizas
Paella mariñeira
logur ecolóxico

31

Lentellas vexetais
Marmitako de salmón
Froita de tempada

X

11

Caldo de repolo
Pizza caseira
Froita de tempada

18

Sopa de fideos con allo
porro e cenoria
Polo de corral ao forno con patacas
Froita de tempada

25

Crema de cabaza e boniato
Albóndigas de tenreira con
arroz en ensalada de leituga
Froita de tempada

V

12

Coliflor gratinada
Caldeirada de peixe fresco
logur ecolóxico

19

Feixóns verdes con ovo cocido
e xamón
Lasaña de espinacas e atún
Froita de tempada

26

Potaxe de garavanzos con verduras
peixe fresco frito con
Patacas panadeira
Froita de tempada

Desde o centro queremos promover uns bos hábitos en materia de alimentación entre as nosas alumnas e alumnos. Para promover a economía local e o desenvolvemento rural as verduras, hortalizas e froitas serán de tempada, ecolóxicas e de proximidade sempre que sexa posible, polo que segundo o mercado das mesmas, o menú poderá estar suxeito a cambios para adaptarnos á oferta que haxa.

O peixe fresco dependerá da lonxa.

Usarase sempre aceite de oliva, a bebida que acompañará ás comidas será auga e servirase pan de acompañamento.

Os menús do centro están elaborados por dietistas-nutricionistas colexiadas

As ensaladas de guarnición terán de base leituga, tomate e cebola, e terán máis ingredientes en función da tempada

AS VERDURAS E FROITAS D
TEMPADA SON AS
SEGUINTE:

AGUACATE | CIRUELA
FRAMBUESA | KIWI
MANDARINA | MANGO MAZ,
| LARANXA | PLÁTANO |
UVAS

ACELGA | ALCACHOFA
BERENXENA | BRÉCOL
CABACIÑA | COLIFLOR
LOMBARDA | ESPINACA
XUDÍA VERDE | LEITUGA
PEMENTOS | ALLO PORRO
REPOLO | REMOLACHA
TOMATE | CENORIA

 Ayuda
en Acción | Galicia



febreiro 2024

MENÚ BASAL

L

M

M

X

V

5

Minestra de verduras
Tortilla de pataca con ensalada de tomate
Froita de tempada

6

Crema de verduras de tempada
Lasaña de espinacas e atún
Froita de tempada

7

Fabada vexetal
Bacallau á galega
logur ecolóxico

8

Sopa de fideos con verduras
Pizza caseira
Froita de tempada

9

Sopa de cocido
Cocido
Sobremesa de entroido

12

13

14

15

Brócoli con allada
costela ao forno con patacas e
Ensalada de leituga e cenoria
Froita de tempada

16

Potaxe de garavanzos
Paella mariñeira
logur ecolóxico

19

Sopa de allo porro e cenoria
Fideos con pavo
logur ecolóxico

20

Crema de verduras de tempada
Mousaka
Froita de tempada

21

Caldo de repolo
Peixe fresco frito con arroz e
Ensalada de leituga, tomate e aceitunas
Froita de tempada

22

Coliflor gratinada
Fideuá á mariñeira
Froita de tempada

23

Fabada vexetal
Caldeirada de peixe fresco
Froita de tempada

26

Brócoli con xamón
Pasta integral con polo
Froita de tempada

27

Sopa de peixe con verdura
Tortilla de pataca en ensalada de tomate
logur ecolóxico

28

Lentellas vexetais
Marmitako de salmón
Froita de tempada

29

Crema de verduras
Albóndigas de tenreira con arroz
Froita de tempada

Dende o centro queremos promover uns bos hábitos en materia de alimentación entre as nosas alumnas e alumnos. Para promover a economía local e o desenvolvemento rural as verduras, hortalizas e froitas serán de tempada, ecolóxicas e de proximidade sempre que sexa posible, polo que segundo o mercado das mesmas, o menú poderá estar suxeito a cambios para adaptarnos á oferta que haxa.

O peixe fresco dependerá da lonxa.

Usarase sempre aceite de oliva, a bebida que acompañará ás comidas será auga e servirse pan de acompañamento.

Os menús do centro están elaborados por dietistas-nutricionistas colexiadas

As ensaladas de guarnición terán de base leituga, tomate e cebola, e terán máis ingredientes en función da tempada

1

Feixóns verdes con xamón
Ovos con arroz e verduriñas
Froita de tempada

2

Crema de chícharos e cenoria
Peixe fresco frito con patacas e
ensalada de tomate e leituga
logur ecolóxico

AS VERDURAS E FROITAS DE
TEMPADA SON AS
SEGUINTE:

AGUACATE | CIRUELA
FRAMBUESA | FRESA | KIWI
MANDARINA | MANGO
LARANXA | PLÁTANO | UVAS
ACELGA | ALCACHOFA
BERENXENA | BRÉCOL
CABACIÑA | COLIFLOR
LOMBARDA | ESPINACA
XUDÍA VERDE | LEITUGA
PEMENTOS | ALLO PORRO
REPOLO | REMOLACHA
TOMATE | CENORIA

8

9

15

16

22

23

 Ayuda
enAcción | Galicia



marzo 2024

MENÚ BASAL

L

M

M

X

V

4

Coliflor gratinada
Fideos con polo
Froita de tempada

5

Crema de verduras de tempada
Mousaka
Froita de tempada

6

Caldo de repolo
Bacallau á galega
Froita de tempada

7

Sopa de fideos con verduras
Pizza caseira
logur ecolóxico

8

Lentellas vexetais
Peixe ao forno con arroz e
ensalada de tomate
Froita de tempada

11

Minestra de verduras con chícharos
Pasta integral con pavo
Froita de tempada

12

Crema de verduras de tempada
Lasaña de espinacas e atún
Froita de tempada

13

Feixóns verdes con xamón
Caldeirada de peixe fresco
logur ecolóxico

14

Sopa de fideos con verduras
Tenreira galega suprema con patacas
fritas e ensalada de leituga, tomate e aceitunas
Froita de tempada

15

Fabada vexetal
Paella mariñeira
Froita de tempada

18

Brócoli con allada
Espagueti á boloñesa de carne
Froita de tempada

19

Sopa de peixe con verduras
Tortilla de pataca con pemento asado
logur ecolóxico

20

Lentellas vexetais
Peixe fresco frito con arroz e
ensalada de leituga en cenoria
Froita de tempada

21

Crema de verduras de tempada
Polo de corral ao forno con patacas
Froita de tempada

22

Caldo de nabizas
Marmitako de salmón
Froita de tempada

1

Potaxe de garavanzos
Peixe fresco frito con patacas cocidas e
ensalada de leituga e pemento
Froita de tempada

Dende o centro queremos promover uns bos hábitos en materia de alimentación entre as nosas alumnas e alumnos. Para promover a economía local e o desenvolvemento rural as verduras, hortalizas e froitas serán de tempada, ecolóxicas e de proximidade sempre que sexa posible, polo que segundo o mercado das mesmas, o menú poderá estar suxeito a cambios para adaptarmos á oferta que haxa.

Os peixes frescos dependerán da lonxa.

Os menús do centro están elaborados por dietistas-nutricionistas colexiadas

As ensaladas de guarnición terán de base leituga, tomate e cebola, e terán máis ingredientes en función da tempada

Usarase sempre aceite de oliva, a bebida que acompañará ás comidas será auga e servirase pan de acompañamento.

AS VERDURAS E FROITAS DE TEMPADA SON AS SEGUINTE:

AGUACATE | CIRUELA
FRAMBUESA | FRESA
MANDARINA | MANGO
MELÓN | PLÁTANO | UVAS
ACELGA | ALLO
ALCACHOFA BERENXENA |
BRÉCOL CABACIÑA |
COLIFLOR LOMBARDA |
ESPINACA
XUDÍA VERDE | LEITUGA
PEMENTOS | ALLO PORRO
REPOLO | REMOLACHA
TOMATE | CENORIA

Ayuda enAcción Galicia



nutriciona

abril 2024

MENÚ BASAL

L

M

M

X

V

2

Brócoli con allada
Pasta integral con pavo
Froita de tempada

3

Caldo de repolo
Caldeirada de peixe fresco
logur ecolóxico

4

Crema de verduras de tempada
con picatostes
Albóndigas de ternera con arroz
Froita de tempada

5

Lentellas vexetais
Peixe fresco frito con
pataca cocida e ensalada de
leituga e tomate
Froita de tempada

8

Coliflor gratinada
Espagueti á boloñesa de tenreira
Froita de tempada

9

Sopa de fideos con verduras
Pizza caseira
logur ecolóxico

10

Fabada vexetal
Peixe fresco ao forno con pataca panadeira
e ensalada de leituga con aceitunas
Froita de tempada

11

Crema de verduras de tempada
Polo de corral ao forno con patacas
Froita de tempada

12

Feixóns con xamón
Paella mariñeira
Froita de tempada

15

Minestra de verduras
Pasta integral con polo
Froita de tempada

16

Crema de verduras
Lasaña con espinacas e atún
Froita de tempada

17

Lentellas vexetais
Guiso de peixe fresco con verduras
Froita de tempada

18

Sopa de fideos con verduras
Costela ao forno con patacas
asadas e ensalada de tomate
Froita de tempada

19

Caldo de nabizas
Arroz con bacallau
logur ecolóxico

22

Brócoli con xamón
Fideos con polo
Froita de tempada

23

Crema de verduras de tempada
Mousaka
Froita de tempada

24

Feixóns con pataca cocida
Marmitako de salmón
Froita de tempada

25

Minestra de verdura
Raxo de porco con pataca fritas
logur ecolóxico

26

Potaxe de garavanzos
Peixe fresco frito con ensalada de arroz
Froita de tempada

29

Coliflor gratinada
Pasta integral con pavo
Froita de tempada

30

Sopa de peixe con verduras
Tortilla de pataca con
ensalada de leituga e tomate
Froita de tempada

Dende o centro queremos promover uns bos hábitos en materia de alimentación entre as nosas alumnas e alumnos. Para promover a economía local e o desenvolvemento rural as verduras, hortalizas e froitas serán de tempada, ecolóxicas e de proximidade sempre que sexa posible, polo que segundo o mercado das mesmas, o menú poderá estar suxeito a cambios para adaptarnos á oferta que haxa.

O peixe fresco dependerá da lonxa.

Usarase sempre aceite de oliva, a bebida que acompañará ás comidas será auga e servirase pan de acompañamento.

Os menús do centro están elaborados por dietistas-nutricionistas colexiadas

As ensaladas de guarnición terán de base leituga, tomate e cebola, e terán máis ingredientes en función da tempada

AS VERDURAS E FROITAS DE TEMPADA SON AS

SEGUINTE:

AGUACATE | CIRUELA
FRAMBUESA | FRESA
LARANXA | MANGO | MELÓN
PLÁTANO | UVAS | SANDIA
ACELGA | ALLO
BERENXENA | BRÉCOL
CABACIÑA | CEBOLA
COLIFLOR | ESPINACA
LEITUGA
PEMENTOS | ALLO PORRO
REPOLO | TOMATE

 Ayuda
en Acción | Galicia



nutriciona

maio 2024

MENÚ BASAL

L	M	M	X	V
		1	2	3
			Crema de verduras de tempada Albóndigas de tenreira con arroz Froita de tempada	Lentellas vexetais Peixe fresco frito con patacas panadeira e ensalada de leituga e tomate logur ecolóxico
6	7	8	9	10
Minestra de verduras Espagueti à boloñesa Froita de tempada	Feixóns con xamón Lasaña de espinacas é atún Froita de tempada	Sopa de fideos con verduras Caldeirada de peixe fresco logur ecolóxico	Crema de verduras de tempada con fabas Polo de corral ao forno con patacas e ensalada Froita de tempada	Coliflor con xamón Paella mariñeira Froita de tempada
13	14	15	16	17
Brócoli con allada Pasta integral con pavo Froita de tempada	Sopa de peixe con verduras Tortilla de pataca con ensalada de leituga e cenoria logur ecolóxico	Crema de verduras de tempada con picatostes Marmitako de salmón Froita de tempada	Feixóns verdes con xamón Tenreira galega suprema ao forno con patacas Froita de tempada	
20	21	22	23	24
	Crema de verduras de tempada Raxo con patacas fritas Froita de tempada	Lentellas vexetais Peixe fresco ao forno con arroz e ensalada de tomate Froita de tempada	Sopa minestrone Mousaka Froita de tempada	Ensaladilla rusa Pasta con salmón logur ecolóxico
27	28	29	30	31
Coliflor gratinada Pasta integral con polo Froita de tempada	Minestra de verduras Albóndigas con arroz Froita de tempada	Crema de verduras de tempada con picatostes Fideuá mariñeira Froita de tempada	Sopa de fideos con verduras Pizza caseira Xeado	Brócoli con allada Peixe fresco frito con patacas panadeira e ensalada Froita de tempada

Dende o centro queremos promover uns bos hábitos en materia de alimentación entre as nosas alumnas e alumnos. Para promover a economía local e o desenvolvemento rural as verduras, hortalizas e froitas serán de tempada, ecolóxicas e de proximidade sempre que sexa posible, polo que segundo o mercado das mesmas, o menú poderá estar suxeito a cambios para adaptarnos á oferta que haxa.

O peixe fresco dependerá da lonxa.

Usarase sempre aceite de oliva, a bebida que acompañará ás comidas será auga e servirase pan de acompañamento.

Os menús do centro están elaborados por dietistas-nutricionistas colexiadas

As ensaladas de guarnición terán de base leituga, tomate e cebola, e terán máis ingredientes en función da tempada

AS VERDURAS E FROITAS DE TEMPADA SON AS SEGUINTE:

ALBARICOQUE | CEREIXA
FRAMBUESA | FRESA
GRANADA | KIWI | MANGO
MELOCOTÓN | NECTARINA
PLÁTANO | NÍSPERO | UVA
ALLO | BERENXENA
CABACIÑA | CALABAZA
CEBOLA | ESPINACA | XUDÍ/
VERDE | LEITUGA
PEMENTOS | ALLO PORRO
REPOLO | TOMATE
CENORIA

 Ayuda en Acción Galicia



xuño 2024

MENÚ BASAL

L

3

Crema de verduras de tempada
Espagueti á boloñesa de carne
Froita de tempada

10

Coliflor gratinada
Fideos con pavo
Froita de tempada

17

Minestra de verduras
Pasta integral con polo
Froita de tempada

M

4

Sopa de peixe con veduras
Lasaña de espinacas e atún
Froita de tempada

11

Ensalada completa
Mousaka
Froita de tempada

18

Crema de verduras
Pizza caseira
logur ecolóxico

M

5

Feixóns con xamón
Paella mariñeira
Froita de tempada

12

Ensaladilla rusa
Peixe fresco ao forno con arroz
Xeado

19

Brócoli con allada
Peixe fresco frito con patacas
cocidas e ensalada
Froita de tempada

X

6

Ensalada campestre
Tenreira galega suprema
con patacas fritas
Froita de tempada

13

Crema de verduras de tempada
Polo de corral ao forno con patacas
Froita de tempada

20

Ensalada mariñeira
Albóndigas de tenreira con arroz
e salsa de tomate caseira
Froita de tempada

V

7

Ensalada de pasta
Guiso de peixe fresco con verduras
logur ecolóxico

14

Feixóns con xamón
Marmitako de salmón
Froita de tempada

21

Tortilla de pataca con pementos
Churrasco
Xeado e froita

Dende o centro queremos promover uns bos hábitos en materia de alimentación entre as nosas alumnas e alumnos. Para promover a economía local e o desenvolvemento rural as verduras, hortalizas e froitas serán de tempada, ecolóxicas e de proximidade sempre que sexa posible, polo que segundo o mercado das mesmas, o menú poderá estar suxeito a cambios para adaptarnos á oferta que haxa.

O peixe fresco dependerá da lonxa.

Usarase sempre aceite de oliva, a bebida que acompañará ás comidas será auga e servirase pan de acompañamento.

Os menús do centro están elaborados por dietistas-nutricionistas colexiadas

As ensaladas de guarnición terán de base leituga, tomate e cebola, e terán máis ingredientes en función da tempada

AS VERDURAS E FROITAS D
TEMPADA SON AS
SEGUINTE:

ALBARICOQUE | CEREIXA
CIRUELA | FRAMBUESA
FRESA | GRANADA | KIWI
MANGO | MELOCOTÓN
NECTARINA | PLÁTANO
SANDÍA
ALLO | BRÉCOL
BERENXENA | CABACIÑA
CALABAZA | CEBOLA
ESPINACA | XUDÍA VERDE
LEITUGA | PEMENTOS
REPOLO | TOMATE
CENORIA

 Ayuda
en Acción | Galicia

