

# xaneiro 2023

## MENÚ BASAL

L

9

Coliflor gratinada  
Pasta integral con polo  
Froita de tempada

16

Brécol con allada  
Maçarróns con pavo  
Froita de tempada

23

Feixóns con ovo cocido  
Pasta integral con boloñesa de carne  
Froita de tempada

30

Minestra de verduras con xamón  
Fideos con polo  
Froita de tempada

M

10

Crema de verduras  
Mousaka  
logur

17

Sopa de fideos e verduras  
Lasaña de atún e espinacas  
Froita de tempada

24

Sopa xuliana  
Pizza caseira con atún e  
cogumelos  
logur

31

Crema de allos porros  
e picatostes  
Tortilla de patacas e ensalada  
Froita de tempada

M

11

Lentellas guisadas con verduras  
Marmitako de salmón  
Froita de tempada

18

Caldo de nabizas  
Caldeirada de peixe fresco  
Froita de tempada

25

Fabada con verduras  
Peixe fresco con ensalada  
Froita de tempada

X

12

Feixóns con xamón  
Fideuá mariñeira  
Froita de tempada

19

Crema de cabaciña  
Albóndigas caseiras con arroz  
Froita de tempada

26

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

V

13

Fabas con ameixas  
Peixe fresco ao forno con ensalada de tomate  
e cenoria relada  
Froita de tempada

20

Potaxe de garavanzos  
con bacallau e acelgas  
Tortilla con xamón e queixo  
ensalada mixta  
logur

27

Lentellas guisadas con verduras  
Paella de peixe fresco e verduras  
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

A LISTAXE DE  
INGREDIENTES ESTÁ EN  
ORDE DE MAIOR A MENOR  
EN CONTIDO NO PRODUTO.

O PRIMEIRO É O QUE MÁIS  
CONTÉN E O ÚLTIMO O QUE  
MENOS.

SE DENTRO DOS 3  
PRIMEIROS ESTÁ O AZUCRE  
OU CALQUERA DOS NOMES  
QUE PODEN SER AZUCRE É  
QUE TERÁ UN CONTIDO  
ELEVADO

 Ayuda  
en Acción | Galicia

 nutricionista

# febreiro 2023

## MENÚ BASAL

L

M

M

X

V

6

Coliflor con bechamel  
Pasta integral con polo  
Froita de tempada

7

Sopa de fideos e verduras  
Tortilla de pataca con ensalada  
Froita de tempada

8

Fabada vexetal  
Guiso de peixe fresco con  
verduras  
logur

9

Crema de cabaciña con picatostes  
Raxo con patacas e pementos  
Froita de tempada

10

Lentellas guisadas con  
verduras e xamón  
Peixe fresco con arroz  
Froita de tempada

13

Feixóns con xamón  
Macarróns con pavo  
Froita de tempada

14

Crema de cenoria  
Mousaka  
Froita de tempada

15

Lentellas vexetais  
Caldeirada de peixe fresco con verduras  
Froita de tempada

16

Revolto de espinacas,  
champiñóns e gambas  
Peixe fresco frito con arroz e ensalada  
Froita de tempada

17

Sopa de fideos  
Cocido  
Queixo con marmelo

20

21

22

23

24

27

Brécol con allada  
Pasta integral con polo  
logur

28

Crema de cabaciña  
Lasaña de atún e espinacas  
Froita de tempada

Para promover a economía local e o desenvolvemento rural as verduras, hortalizas e froitas serán de tempada, ecolóxicas e de proximidade sempre que


sexo 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

OS NOMES DO AZUCRE  
QUE PODEMOS ATOPAR NO  
ETQUETADO SON OS  
SEGUINTEs: SACAROSA,  
MALTODEXTRINA, XARABES,  
ZUME CONCENTRADO,  
FRUCTOSA, DEXTROSA,  
NÉCTAR, CEBADA DE  
MALTA. AZÚCAR DE...,  
PANELA, MIEL, ALMIDÓN,  
AZÚCAR MORENO,  
CAMELO, ALMÍBAR,  
DEMERARA. CONCENTRADO  
DE FROITA, BETABEL,  
MELAZA, LACTOSA.

 Ayuda  
en Acción Galicia



nutriciona

# marzo 2023

## MENÚ BASAL

### L

### M

### M

### X

### V

6

Minestra de verduras  
Fideos con polo  
Froita de tempada

13

Coliflor gratinada  
Pasta integral con pavo  
Froita de tempada

20

Feixóns con patacas  
Macarróns con polo  
Froita de tempada

27

Brécol con allada  
Pasta integral con  
boloñesa de carne  
logur

7

Revolto de espinacas con xamón  
Pizza caseira de atún e cogumeiros  
logur

14

Crema de cabaza  
Mousaka  
Froita de tempada

21

Crema de verduras con picatoste  
Tortilla de patacas e ensalada  
logur

28

Sopa de fideos  
Lasaña de atún e espinacas  
Froita de tempada

1

Feixóns con xamón  
Paella mariñeira  
Froita de tempada

8

Caldo de repolo  
Caldeirada de peixe fresco  
Froita de tempada

15

Potaxe de garavanzos e espinacas  
Peixe ao forno con patacas e  
ensalada de tomate  
Froita de tempada

22

Lentellas vexetais  
Marmitako de salmón  
Froita de tempada

29

Revolto de espinacas e gambas  
Guiso de peixe fresco con  
patacas e verduras  
Froita de tempada

2

Sopa de fideos  
Cocido  
Froita de tempada

9

Crema de veduras con picatostes  
Tenreira galega suprema  
con patacas e ensalada mixta  
Froita de tempada

16

Sopa de verduras e fideos  
Ovos fritos con arroz branco  
e salsa de tomate  
Froita de tempada

23

Sopa de fideos  
Raxo de porco con patacas  
e pementos  
Froita de tempada

30

Crema de cabaciña  
Polo ao forno con patacas  
Froita de tempada

3

Fabada vexetai  
Tortilla de xamón e queixo  
con ensalada de tomate  
Froita de tempada

10

Lentellas vexetais  
Peixe ao forno con arroz e verduras  
Froita de tempada

17

Fabada con xamón  
Guiso de peixe fresco con verduras  
logur

24

Caldo de nabizas  
Peixe fresco frito con arroz e ensalada  
Froita de tempada

31

Minestra de verduras con xamón  
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

SE OS NOMES E DERIVADOS DO AZUCRE ESTÁN NA LISTAXE DE INGREDIENTES, CONSIDÉRANSE AZUCRES ENGADIDOS, E NON DEBEN CONSUMIRSE MÁIS DE 12G AO DÍA EN NENOS ATA 12 ANOS NON MÁIS DE 24G AO DÍA EN ADULTOS.

ESTARÍAN INCLUÍDAS NESTAS RECOMENDACIONES OS AZUCRES DOS ZUMES DE FROITAS NATURAIS E O MEL.

DOS AZUCRES DAS FROITAS ENTEIRAS, HORTALIZAS ENTEIRAS E LÁCTEOS NON HABERÍA CONSUMO MÁXIMO.

 Ayuda en Acción Galicia



nutriciona

# abril 2023

## MENÚ BASAL

L

M

M

X

V

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Caldo de repolo  
Salteado de polo con verduras  
Froita de tempada

Sopa de fideos e verduras  
Lasaña de atún e espinacas  
logur

Brécol con xamón  
Peixe ao forno con arroz  
Froita de tempada

Potaxe de garavanzos con verduras  
Marmitako de salmón  
Froita de tempada

Crema de cenoria e chícharos  
Tenreira con patacas e ensalada  
Froita de tempada

Lentellas vexetais  
Polo con arroz  
logur

Crema de verduras  
Tortilla de patacas  
Froita de tempada

Feixóns con xamón  
Paella mariñeira  
Froita de tempada

Revolto de espinacas  
Pasta con boloñesa de tenreira  
Froita de tempada

Caldo de repolo  
Pizza  
Froita de tempada

Sopa de estrelliñas  
Mousaka  
Froita de tempada

Lentellas vexetais  
Guiso de peixe con arroz  
Froita de tempada

Coliflor gratinada  
Milanesa de polo con  
patacas e ensalada de tomate  
logur

Menestra de 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 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 servírase pan de acompañamento.

Os menús do centro están elaborados por dietistas-nutricionistas colexiadas

AS LEGUMES SON MOI IMPORTANTES NA NOSA ALIMENTACIÓN, XA QUE APORTAN PROTEÍNA E HIDRATO DE CARBONO COMPLEXO, IMPORTANTE PARA O APORTE DE FIBRA E A SENSACIÓN DE SACIEDADE. DEBEMOS CONSUMILAS DE 2 A 4 VECES Á SEMANA

 Ayuda en Acción | Galicia



# maio 2023

## MENÚ BASAL

L	M	M	X	V
1	2	3	4	5
		Crema de verduras Pasta integral con pavo Froita de tempada	Revolto de espinacas Estofado de lentellas con costela logur	Ensalada de pasta Guiso de peixe fresco con pisto de verduras Froita de tempada
8	9	10	11	12
Feixóns con xamón Fideos con polo Froita de tempada	Crema de cenorias Lasaña de atún e espinacas Froita de tempada	Minestra de verduras Guiso de garavanzos con bacallau Froita de tempada	Sopa de fideos con verduras Tenreira galega suprema con patacas e ensalada logur	Ensalada mixta con atún Paella mariñeira Froita de tempada
15	16	17	18	19
Coliflor gratinada Espagueti á boloñesa Froita de tempada	Sopa de peixe con verduras Tortilla de patacas con ensalada logur		Ensaladilla rusa Polo con arroz Froita de tempada	Crema de cabaciña Pescada fresca á romana con patacas e ensalada Froita de tempada
22	23	24	25	26
Brócoli con allada Macarróns con polo logur	Ensalada mixta con atún Mousaka Froita de tempada	Sopa de fideos con verduras Marmitako de salmón Froita de tempada	Feixóns con xamón Ovos fritos con arroz e salsa de tomate natural Froita de tempada	Crema de chícharos Fideuá mariñeira Froita de tempada
29	30	31		
Minestra de verduras Pasta integral con pavo logur	Crema vichyssoise Pizza caseira Froita de tempada	Ensalada con pasta Caldeirada de peixe fresco con chícharos 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 coléxiadas

**OS CHÍCHAROS, FABAS BRANCAS E LENTELLAS, NON TEN PROTEÍNA COMPLETA. O RESTO DAS LEGUMES SÍ. PARA COMPLETAR A PROTEÍNA, DEBEMOS CONSUMIR NA MESMA COMIDA, OU Ó LONGO DO DÍA, CEREAIS TIPO ARROZ OU PAN. DESTA FORMA XA TEMOS Á PROTEÍNA COMPLETA, E NON É NECESARIO CONSUMIR NESE PRATO PROTEÍNA DE ORIXE ANIMAL**

 Ayuda en Acción | Galicia



# xuño 2023

## MENÚ BASAL

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

L

M

M

X

V

1

2

Sopa de fideos  
Coello ao forno con patacas  
e verduras  
logur

Revolto de espinacas  
Peixe frito con arroz branco e ensalada  
Froita de tempada

5

6

7

8

9

Coliflor gratinada  
Espagueti à boloñesa  
Froita de tempada

Crema de cenoria  
Lasaña de espinacas e atún  
logur

Feixóns con xamón  
Marmitako de salmón  
Froita de tempada

Minestra de verduras  
Polo ao forno con patacas e ensalada  
Froita de tempada

Ensaladilla rusa  
Guiso de garavanzos con bacallau  
Froita de tempada

12

13

14

15

16

Brócoli con xamón  
pasta integral con pavo  
Froita de tempada

Ensalada mixta con atún  
Mousaka  
Froita de tempada

Crema de cabaciña  
Paella mariñeira  
logur

Revolto de acelgas  
Estofado de lentellas con costela  
Froita de tempada

Ensalada con pasta  
Pescada fresca á romana  
con patacas e ensalada  
Froita de tempada

19

20


21

Feixóns con xamón  
Fideuá mariñeira  
Froita de tempada

Gazpacho  
Pizza caseira  
Froita de tempada

Tortilla de patacas  
Churrasco con parrillada de verduras  
Xeado

AS LEGUMES SON ALIMENTOS MOI RICOS EN FERRO. PARA MELLORAR A ABSORCIÓN DO FERRO QUE CONTEÑEN, TOMAREMOS DENTRO DA MESAM COMIDA UN ALIMENTO RICO EN VITAMINA C COMO OS PEMENTOS, PEREXIL CRUDO, TOMATE, PATACA, FRESAS, KIWIS OU CÍTRICO.

 Ayuda en Acción | Galicia

