

# menú CEIP labarta pose 22-23



Ayuda  
en Acción | Galicia



nutriciona



# setembro 2022

## MENÚ BASAL

L

M

M

X

V

12

Acelgas,  
cogomelos e gambas  
Espagueti integral con  
boloñesa de lentellas  
Froita de tempada

19

Feixóns con ovo cocido  
Pavo con fideos  
Froita de tempada

26

Brécol con xamón  
Macarróns integrais con  
boloñesa de atún  
Froita de tempada

13

Sopa de melón con xamón  
Tortilla de patacas con ensalada  
de leituga e cenoria  
Froita de tempada

20

Crema de cenoria e fabas  
Lasaña con espinacas e atún  
Froita de tempada

27

Sopa de fideos  
Musaka  
Froita de tempada

14

Salteado de brécol con  
garavanzos  
Paella de peixe e marisco  
logur ecolóxico

21

Coliflor gratinada  
Hamburguesa de peixe  
con patacas  
Froita de tempada

28

Ensaladilla con ovo  
Arroz integral con choupas  
e verduras de tempada  
logur ecolóxico

8

Ensalada de leituga,  
tomate, aceitunas e atún  
Polo de corral ao forno  
con patacas  
Xeadado

15

Crema de verduras de tempada  
con picatostes  
Coello guisado con patacas  
Froita de tempada

22

Montaditos de berenxena  
con tomate e queixo  
Tenreira galega suprema ao forno  
con patacas asadas  
Froita de tempada

29

Lentellas vexetais  
Peixe fresco guisado con  
pataca e ensalada  
Froita de tempada

9

Arroz integral con verduras  
de tempada  
Guiso de peixe fresco con  
feixóns  
Froita de tempada

16

Ensalada de pasta integral  
con atún e aceitunas  
Peixe fresco con verduras  
de tempada ao forno  
Froita de tempada

23

Pasta integral con boloñesa  
de soia texturizada  
Peixe fresco frito con  
salsa de tomate e ensalada  
Queixo con marmelo

30


Crema de verduras de tempada  
con picatostes  
Polo de corral ao forno con boniato  
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.  
Userase 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 FROITA É MOI  
IMPORTANTE NA NOSA  
ALIMENTACIÓN. PROCURA  
CONSUMIR AL MENOS 3  
RACIÓNS DE FROITA DE  
TEMPADA AO DÍA

IDEAS PARA CONSUMILA:  
PARTIDA CON CHOCOLATE  
BATIDA CON LEITE E  
CACAO  
CON IOGUR  
NUN BISCOITO

 Ayuda  
en Acción | Galicia

 nutricionista

# outubro 2022

## MENÚ BASAL

### L

3

Coliflor gratinada  
Pavo con arroz integral  
Froita de tempada

10

Minestra  
Espagueti con boloñesa  
Froita de tempada

17

Crema de verduras de tempada e chícharos  
Macarróns integrais con polo de corral  
Froita de tempada

24

Sopa de verduras de tempada e fideos  
Raxo de polo de corral con pementos e patacas  
Froita de tempada

### M

4

Sopa de verduras de tempada con ovo cocido  
Lasaña con espinacas e atún  
Froita de tempada

11

Revolto de espinacas  
Pizza caseira  
Froita de tempada

18

Sopa de fideos  
Tortilla de pataca con ensalada mixta  
Froita de tempada

25

Lentellas vexetais  
Ovos recheos con ensalada  
logur ecolóxico

### M

5

Feixóns con xamón  
Caldeirada de peixe fresco  
Froita de tempada

12

Crema de verduras de tempada con picatostes  
Coello ao forno con patacas  
Froita de tempada

19

Salteado de acelgas con gambas e cogomelos  
Albóndegas con arroz integral  
Froita de tempada

26

Coliflor con allada  
Fideos á mariñeira  
Froita de tempada

### X

6

Crema de cabaciña  
Tenreira galega suprema ao forno con patacas asadas  
Xeado

13

Crema de verduras de tempada con picatostes  
Coello ao forno con patacas  
Froita de tempada

20

Brécol con xamón  
Guiso de choupas con patacas  
Froita de tempada

27

Caldo de repolo  
Peixe fresco ao forno con ensalada de arroz  
Froita de tempada

### V

7

Lentella vexetais  
Peixe fresco ao forno con arroz e salsa tomate  
Froita de tempada

14

Fabada vexetal  
Guiso de peixe fresco con arroz integral  
logur ecolóxico

21

Ensalada con garavanzos  
Paella mariñeira  
logur ecolóxico

28

Crema de cabaciña con picatostes  
Mousaka  
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 VERDURAS E HORTALIZAS DE TEMPADA TERÁN QUE SER A BASE DA NOSA ALIMENTACIÓN. TEÑEN MOITAS VITAMINAS E MINERAIS QUE OUTROS ALIMENTOS NO TEÑEN. É IMPORTANTE CONSUMILAS CRUDAS OU EN COCIÑADOS NON MOI AGRESIVOS: VAPOR, SALTEADOS... PARA APROVEITAR OS NUTRINTES**

**IDEAS PARA CONSUMILAS:  
CREMAS  
SALTEADOS  
HAMBURGUESAS  
AO FORNO**

 Ayuda en Acción Galicia



# novembro 2022

## MENÚ BASAL

### L

7  
Minestra de verduras de tempada  
Macarróns integrais con pavo e salsa de tomate  
Froita de tempada

14  
Crema de cabaciña  
Pasta integral con verduras de tempada e polo de corral  
Froita de tempada

21  
Revolto de acelgas e garavanzos  
Polo de corral ao forno con arroz integral  
Froita de tempada

28  
Crema de allos porros con xamón e picatostes  
Ovos fritos con arroz integral e salsa de tomate  
logur ecolóxico

### M

1  
Crema de chicharos e cenoria con picatostes  
Lasaña de atún e espinacas  
Froita de tempada

15  
Caldo de nabizas  
Guiso de peixe fresco con patacas e ensalada  
Froita de tempada

22  
Sopa de fideos con verduras de tempada  
Mousaka  
Queixo con marmelo

29  
Sopa de fideos  
Cocido  
Froita de tempada

### M

2  
Crema de verduras  
Tenreira galega suprema con patacas ao forno  
Froita de tempada

9  
Potaxe de garavanzos  
Peixe fresco con arroz integral  
logur ecolóxico

16  
Coliflor gratinada  
Costela ao forno con arroz integral  
Froita de tempada

23  
Crema de verduras e fabas  
Caldeirada de peixe fresco  
Froita de tempada

30  
Lentellas vexetais  
Peixe fresco ao forno con pasta integral e ensalada  
Froita de tempada

### X

3  
Feixóns con allada  
Pizza caseira con xamón e cogomelos  
logur ecolóxico

10  
Sopa de fideos e verduras  
Raxo de porco con pementos e patacas  
Froita de tempada

17  
Sopa de peixe con verduras  
Tortilla con espinacas xamón e queixo  
Froita de tempada

24  
Brécol con xamón  
Ovos recheos con bechamel gratinados e queixo  
Froita de tempada

### V

4  
Lentellas vexetais  
Peixe fresco ao forno con patacas  
Froita de tempada

11  
Brécol con allada  
Tortilla de pataca con ensalada de leituga e tomate  
Froita de tempada

18  
Fabada vexetal  
Peixe fresco ao forno con patacas e ensalada  
logur ecolóxico

25  
Caldo de repolo  
Guiso de peixe fresco con pasta integral e ensalada  
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 servírase pan de acompañamento.

Os menús do centro están elaborados por dietistas-nutricionistas colexiadas.

**AS CARNES, SEGUNDO A SÚA COMPOSICIÓN, PODEN SER BRANCAS OU VERMELLAS. AS CARNES VERMELLAS TEÑEN UN CONTIDO EN GRAXA SATURADA MÁIS ALTA QUE AS BRANCAS. POR TANTO, IMOS DAR PREFERENCIA ÁS CARNES BRANCAS ( POLO, PAVO, COELLO), E TENTAREMOS LIMITAR O CONSUMO DE CARNES VERMELLAS, OU PROCURAR CONSUMIR AS PARTES MÁIS MAGRAS DESTES ANIMAIS**

 Ayuda en Acción | Galicia



# decembro 2022

## MENÚ BASAL

L

M

M

X

V

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

Brécol con xamón  
Polo de corral con fideos  
Froita de tempada

Crema de cabaciña  
Lasaña de atún  
con espinacas  
Froita de tempada

Feixóns con allada  
Costela ao forno con patacas  
Froita de tempada

Lentellas vexetais  
Peixe fresco con arroz integral  
logur ecolóxico

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

Coliflor gratinada  
Tallarins con pavol  
Froita de tempada

Fabada vexetal  
Peixe con arroz integral  
e verduras  
Froita de tempada

Crema de verduras de tempada  
con picatostes  
Pizza caseira  
logur ecolóxico

Langostinos con  
ensalada templada  
Musaka  
Sobremesa de Nadal

1  
Crema de cenoria e fabas  
Raxo de polo de corral con  
patacas e ensalada  
Froita de tempada

2  
Potaxe de garavanzos con  
acelgas  
Peixe fresco con arroz  
integral  
Froita de tempada

3  
Crema de chícharos e  
cenoria con picatostes  
Paella 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.

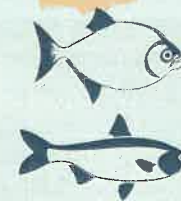
O peixe fresco dependerá da lonxa.

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

OS PEIXES PODEN SER  
BRANCOS OU AZUIS,  
SEGUNDO A SÚA  
COMPOSICIÓN  
NUTRICIONAL.

OS AZUIS SON RICOS EN  
GRAXAS SAUDABLES E  
DIFERENCIANSE DOS  
BRANCOS NA FORMA DA  
COLA: OS BRANCOS A  
TEÑEN CON FORMA DE  
ABANICO E OS AZUIS CON  
FORMA DE FRECHA



Ayuda  
enAcción Galicia



nutriciona