



SEN PROTEINA DE VACA

OUTUBRO 2024



LUNS

30/09/2024

MARTES

01/10/2024

MÉRCORES

02/10/2024

XOVES

03/10/2024

VENRES

04/10/2024

Semana 1

LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO

CHICHAROS SALTEADOS

CREMA DE CENORIA

SOPA MARAVILLA

XURELO GUISADO

TORTILLA DE PATACA

ABADEXO A MARIÑEIRA

PEITUGA DE POLO O FORNO CON SALSA DE TOMATE E ALBAHACA

XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

XUDIAS GUISADAS CON PATACAS

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

07/10/2024

BRECOL E CENORIA CON ALLADA

08/10/2024

CREMA CAMPEIRA

09/10/2024

LENTELLAS ESTUFADAS

10/10/2024

CALDO DE REPOLO

11/10/2024

SOPA DE FIDEOS

ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA

BOLOÑESA VEXETAL

FIDEUA DE PEIXE

COELLO A CAZADORA

ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUISADAS

PATACA PANADEIRA

MACARRONS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

Semana 2

14/10/2024

ARROZ TRES DELICIAS

15/10/2024

FABAS ESTUFADAS

16/10/2024

COLIFLOR A GALEGA

17/10/2024

GARAVANZOS ESTUFADOS

18/10/2024

CREMA DE CENORIA

POLO ASADO

PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA

LOMBO EN SALSA

TORTILLA DE CABACIÑA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS

VERDURAS

PATACAS ESTUFADAS

TOMATE NATURAL

LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

Semana 3

21/10/2024

CREMA DE CHICHAROS

22/10/2024

ENSALADA TROPICAL

23/10/2024

SOPA DE VERDURAS

24/10/2024

GARAVANZOS CON ACELGAS

25/10/2024

ESPIRAIS CON VERDURAS

LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA

ATÚN GUISADO

ESTUFADO DE POLO CON PATACAS

TORTILLA DE PATACA

PESCADA O FORNO

ARROZ BRANCO

FIDEOS

TOMATE NATURAL

PATACA COCIDA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

Semana 4

28/10/2024

MACARRONS CON TOMATE

29/10/2024

LENTELLAS VEXETAIS

30/10/2024

CREMA DE CABAZA

31/10/2024

TORTILLA DE PATACA

01/11/2024

NON LECTIVO

PESCADA EN SALSA VERDE

XAMON ASADO

ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS

VERDURAS

PATACA COCIDA

ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 5

Garante que estes menús son planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e ven ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite:

