

MENÚ ESCOLAR

NOVEMBRO

LUNS

04/11/2024

NON LECTIVO

MARTES

05/11/2024

MINISTRA REFOGADA
FILETE DE PESCADA GRATINADO
PATACAS COCIDAS
FROITA

MÉRCORES

06/11/2024

GARAVANZOS CON ACELGAS
COELLO GUISADO
VERDURAS SALTEADAS
IOGUR

XOVES

07/11/2024

CREMA DE CABAZA
GUISOD E CARNE (porco) CON
CHÍCHAROS
FROITA

VENRES

08/11/2024



TALLARINS TRIS-TRAS
XARDA EN SALSA DE LIMÓN
BROCOLI REFOGADO
IOGUR

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Enerxía (Kcal) 648,15
Prot. (g) 24,42
Lip. (g) 23,07
HdeC (g) 85,72

Semana 1

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca
Tenreira asada con cenoria e arroz basmati
Lácteo

Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca
Cabacilla rechea con atún e pataca cocida
Froita

Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural
Xudias con magro e pataca cocida
Lácteo

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca
Ministra de verduras con polo e arroz integral
Froita



Recomendacións

11/11/2024

CREMA DE VERDURAS
RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS
GUISADAS
IOGUR

Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural
Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate
Froita

12/11/2024

SOPA FLORENTINA CON FIDEOS
XURELO GUISADO
XUDIAS, CHÍCHAROS, CENORIA,
COLIFLOR E PATACA
FROITA

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca
Fideos con lombo e verduras
Lácteo

13/11/2024

CHICHAROS CON XAMÓN
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA

Iogur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca
Peituga de polo con cous cous de verduras
Lácteo

14/11/2024

día mundial de la diabetes
14 novembro
TALLARINS CON CHAMPIÑONS
ABADEXO A MARIÑEIRA
COLIFLOR
IOGUR

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural
Salteado de tenreira con cenorias e patacas
Froita

15/11/2024

FABAS PINTAS CON VERDURAS
GOULASH DE PAVO CON XUDIAS
GUISADAS
FROITA

Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca
Arroz salteado con bacallao e verduras
Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 644,87
Prot. (g) 23,34
Lip. (g) 23,33
HdeC (g) 85,39

Semana 2



Recomendacións

18/11/2024

PATACAS EN SALSA VERDE CON
CHÍCHAROS
ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA
BROCOLI CON CENORIA
FROITA

Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural
Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena
Lácteo

19/11/2024

CREMA CAMPEIRA
BOLOÑESA VEXETAL CON
MACARRONS
IOGUR

Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita fresca
Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida
Froita

20/11/2024

LENTELLAS ESTUFADAS
XARDA CON ALLADA
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural
Dados de lombo salteado con xudias
Lácteo

21/11/2024

CALDO VEXETAL
COELLO A CAZADORA
ARROZ PILAW
FROITA

Iogur natural. Torradas con queixo fresco. Froita fresca
Ensalada de atún e pataca cocida
Lácteo

22/11/2024

PISTO DE VERDURAS CON OVO
ESTUFADO DE CARNE DE PORCO
CON PATACAS GUISADAS
IOGUR

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca
Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña
Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 646,20
Prot. (g) 23,91
Lip. (g) 22,80
HdeC (g) 86,22

Semana 3



Recomendacións

25/11/2024

ARROZ TRES DELICIAS
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
LEITUGA, CEBOLA E OLVIAS VERDES
IOGUR

Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural
Canelons de verduras e piñons con ministra de verduras
Froita

26/11/2024

FABAS PINTAS CON CHOURIZO
FILETE DE PESCADA EN SALSA DE
TOMATE E ALBAHACA
MINISTRA REFOGADA
FROITA

Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita fresca
Ensalada de pasta e ovo cocido
Lácteo

27/11/2024

COLIFLOR A GALEGA
TENREIRA GUISADA CON FIDEOS
IOGUR

Vaso de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural
Arroz salteado con atún e verduras
Froita

28/11/2024

GARAVANZOS CON ACELGAS,
ESPINACAS E CABAZA
TORTILLA DE CABACIÑA
LEITUGA E TOMATE
FROITA

Iogur natural. Cerais. Zume de laranxa natural
Rapante a prancha con xardiñeira e patacas
Lácteo

29/11/2024

CREMA DE CENORIA
BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS
FROITA

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca
Fideos salteados con tenreira e verduras
Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 661,89
Prot. (g) 24,29
Lip. (g) 23,78
HdeC (g) 87,67

Semana 4



Recomendacións

Alimentación Saudable Gallega garante que estes 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.