



# MENÚ ESCOLAR

## MARZO 2023



LUNS

27/02/2023

MARTES

28/02/2023

MÉRCORES

01/03/2023

XOVES

02/03/2023

VENRES

03/03/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 1

SOPA DE FIDEOS  
POLO O CHILINDRON  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

PASTA SALTEADA CON VERDURAS  
XARDA EN SALSA DE LIMÓN  
LEITUGA, MILLO E CENORIA  
IOGUR

CREMA DE COLIFLOR E MAZA  
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS  
FROITA

Energía (Kcal) 634.00  
Prot. (g) 20.70  
Líp. (g) 22.40  
HdeC (g) 76.44

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita



Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 2

06/03/2023  
POTAXE DE LENTELLAS CON CHOURIZO  
FILETE DE PESCADA A GALEGA  
PATACAS E BROCOLI  
FROITA

07/03/2023  
SOPA DE ESTRELIÑAS  
POLO ASADO  
VERDURIÑAS (con pataca)  
IOGUR

08/03/2023  
XUDÍAS CON ALLADA  
GALLO SAN PEDRO  
CODIÑOS SALTEADOS  
FROITA

09/03/2023  
CALDO VEXETAL  
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA  
ARROZ  
IOGUR

10/03/2023  
CREMA DE CABAZA  
TORTILLA DE PATACA  
TOMATE NATURAL  
FROITA

Energía (Kcal) 614.66  
Prot. (g) 19.40  
Líp. (g) 20.80  
HdeC (g) 75.52

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita



Verduras guisadas con dados de lombo

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Salmón o forno con verduras

Peixe o forno con arroz integral



Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 3

13/03/2023  
GARAVANZOS ESTUFADOS  
LOMBO ADUBADO  
XARDIÑEIRA  
IOGUR

14/03/2023  
ESPIRAIS O FORNO  
GUIISO DE CALAMARES CON PATACAS  
FROITA

15/03/2023  
SOPA DE VERDURAS  
TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ  
IOGUR

16/03/2023  
FABADA  
TORTILLA DE ATÚN  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

17/03/2023  
CREMA DE CABACIÑA  
PUCHERO DE POLO CON PATACAS  
FROITA

Energía (Kcal) 711.11  
Prot. (g) 25.15  
Líp. (g) 24.84  
HdeC (g) 112.03

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita



Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Ministra de verduras con taquiños de polo

Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

Pescada o forno con patacas e verduras



Recomendacións

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 4

20/03/2023  
CREMA DE VERDURAS  
ARROZ CON BACALAO  
IOGUR

21/03/2023  
CHÍCHAROS CON XAMÓN  
CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS  
FROITA

22/03/2023  
LENTELLAS CON CHOURIZO  
PESCADA O FORNO  
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES  
FROITA

23/03/2023  
SOPA DE PIÑONS  
POLO AS FINAS HERBAS  
PATACAS E CHICHAROS  
FROITA

24/03/2023  
COLIFLOR CON ALLADA  
MACARRONS CON BOLONESA VEXETAL  
IOGUR

Energía (Kcal) 640.40  
Prot. (g) 21.40  
Líp. (g) 21.50  
HdeC (g) 80.88

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita



Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena

Rapante a prancha con patacas e verduras

Ensalada de polo

Tortilla de francesa con leituga, millo e noces

Chicharos con dados de polo e quinoa



Recomendacións

Froita

Lácteo

Lácteo

Lácteo

Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 5

27/03/2023  
CALDO GALEGO  
TORTILLA DE CABACIÑA  
TOMATE NATURAL  
FROITA

28/03/2023  
POTAXE DE GARAVANZOS  
CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ  
FROITA

29/03/2023  
SOPA DE FIDEOS  
ALBONDEGAS EN SALSA  
ARROZ  
IOGUR

30/03/2023  
LENTELLAS  
REDONDO DE PESCADA CON ALLADA  
BROCOLI E CENORIA  
FROITA

31/03/2023  
CREMA DE CENORIA  
POLO O ALLO  
PATACAS GUIASADAS  
IOGUR

Energía (Kcal) 751.20  
Prot. (g) 25.30  
Líp. (g) 22.30  
HdeC (g) 95.50

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita



Codiños salteados con salmón e brocoli

Dados de tenreira con verduras e patacas

Ensalada de atún e pataca cocida

Fideos con dados de lombo

Lasaña de peixe e espinacas



Recomendacións

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexas consultar o menú online visita:

