

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
09/09/2024				10/09/2024				11/09/2024				12/09/2024				13/09/2024			
								SOPA DE VERDURAS (coliflor, cenoria, porro, apio, xudias, pemento, cebola)				GARAVANZOS CON ESPINACAS				ESPIRAIS CON VERDURAS (pataca, cenoria, cabaza, chícharos e porro)			
								ESTUFADO DE PAVO				TORTILLA PAISANA (pataca, ovo, chícharos, xudias, cenoria)				PESCADA Ó FORNO			
								PATACA				TOMATE FRESCO				REPOLO SALTEADO			
								MACEDONIA DE FROITAS				KIWI				PERA			
								Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
								602,67	22,99	21,75	78,74	739,64	27,12	28,24	94,25	626,11	24,13	20,71	85,8
								% VET	15%	32%	52%	% VET	15%	34%	51%	% VET	15%	30%	55%
16/09/2024				17/09/2024				18/09/2024				19/09/2024				20/09/2024			
LENTELLAS A CASEIRA (con chourizo)				CREMA DE PORROS (porro, pataca)				MACARRONS CON PISTO (pasta, berenxena, cabaciña, pemento vermello, pemento verde, cebola, tomate)				FABAS ESTUFADAS (cebola, cenoria, pemento vermello, cabaciña)				MINISTRA DE VERDURAS (cenoria, xudía, chícharos, coliflor)			
TORTILLA DE PATACA (pataca, ovo)				ESTUFADO DE TERNEIRA (tenreira, cebola, pemento)				FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE (pescada, fariña, cebola, chícharos)				POLO EN PEPITORIA (polo, cebola, pemento, tomate)				GUIZO DE LURAS			
TOMATE FRESCO				XARDIÑEIRA (cenoria, xudía, chícharos, coliflor, coles de bruselas e fabas)				VERDURAS GUISADAS (cenoria, xudía, coliflor)				XUDIAS SALTEADAS				ARROZ			
KIWI				MACEDONIA DE FROITAS				MAZA				MANDARINA				PERA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
684,69	26,32	24,97	88,67	703,12	26,32	26,64	89,52	725,36	27,33	24,08	99,83	603,42	22,74	21,82	79,02	642,14	20,15	23,14	88,32
% VET	15%	33%	52%	% VET	15%	34%	51%	% VET	15%	30%	55%	% VET	15%	33%	52%	% VET	13%	32%	55%
23/09/2024				24/09/2024				25/09/2024				26/09/2024				27/09/2024			
ARROZ CON VERDURAS (arroz, cenoria, chícharos, xudias, coliflor, coles de bruselas e fabas)				MINISTRA REFOGADA (coliflor, xudía, chícharos, cenoria)				GARAVANZOS CON ACELGAS				CREMA DE CABAZA (cabaza, pataca)				ESPIRAIS GRATINADOS			
TORTILLA CON ESPINACAS (pataca, ovo, espinacas)				FILETE DE PESCADA GRATINADO (pescada, leite, manteiga e fariña)				COELLO GUISADO				GUIZO DE CARNE (porco)				XARDA EN SALSA DE LIMON			
ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS				PATACAS COCIDAS				VERDURAS SALTEADAS (pemento, cebola, cenoria, xudía, coliflor, patacas)				CHICHAROS (chicharo, cebola, pemento, pataca)				BROCOLI REFOGADO			
MAZA				PERA				LARANXA				MACEDONIA DE FROITAS				PLATANO			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
604,41	22,56	21,53	80,1	601,53	21,99	21,97	78,96	659,33	24,92	23,73	86,52	610,41	23,36	22,21	79,27	765,05	29,25	25,89	103,76
% VET	15%	32%	53%	% VET	15%	33%	53%	% VET	15%	32%	52%	% VET	15%	33%	52%	% VET	15%	30%	54%
30/09/2024				01/10/2024				02/10/2024				03/10/2024				04/10/2024			
CREMA DE VERDURAS (cebola, pemento, porro, xudía, pataca)																			
RAGOUT DE TERNERIA																			
PATACAS GUISADAS																			
PERA																			
Kcal	Port	Lip	HC																
636,15	24,35	24,43	79,72																
% VET	15%	35%	50%																

Alimentación Saludable Gallega garante que estos 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

Todo los días os menús incluíran pan e auga mineral sen límite.