



# MENÚ ESCOLAR

## XUÑO 2023



LUNS

29/05/2023

MARTES

30/05/2023

MÉRCORES

31/05/2023

XOVES

01/06/2023

VENRES

02/06/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 635,26  
Prot. (g) 22,47  
Lip. (g) 21,18  
HdeC (g) 83,74

Semana 1

ARROZ TRES DELICIAS  
REDONDO DE PESCADA CON ALLADA  
BROCOLI E CENORIA  
FROITA

ENSALADA TRICOLOR  
LOMBO ADUBADO  
PATACA GUISADA  
FROITA

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita  
Minestra de verduras con taquiños de tenreira  
Lácteo

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita  
Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena  
Lácteo



Recomendacións

05/06/2023

06/06/2023

07/06/2023

08/06/2023

09/06/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 668,05  
Prot. (g) 23,27  
Lip. (g) 23,60  
HdeC (g) 86,08

Semana 2

LENTELLAS ESTUFADAS  
PESCADA EN SALSA VERDE  
PATACA O VAPOR  
IOGUR

CREMA DE CENORIAS  
TORTILLA DE PATACA  
TOMATE NATURAL  
FROITA

SOPA MARAVILLA CON CABAZA  
TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS  
FROITA

ENREXADO DE POLO E CEBOLA CAMELIZADA  
XURELO O FORNO  
CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL  
FROITA

CREMA CAMPEIRA  
POLO O CHILINDRON  
ARROZ  
FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita  
Chicharos con dados de polo e quinoa  
Froita

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita  
Minestra de verduras con taquiños de tenreira  
Lácteo

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural  
Lasaña de peixe e espinacas  
Lácteo

Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita  
Minestra de verduras con taquiños de tenreira  
Lácteo

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita  
Lasaña de peixe e espinacas  
Lácteo



Recomendacións

12/06/2023

13/06/2023

14/06/2023

15/06/2023

16/06/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 736,63  
Prot. (g) 26,04  
Lip. (g) 24,43  
HdeC (g) 100,23

Semana 3

ENSALADA TROPICAL  
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL  
FROITA

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO  
PESCADA A ROMANA  
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E OLIVAS  
IOGUR

ENSALADILLA CON OVO RELADO  
FIAMBRE DE LOMBO ADUBADO  
ARROZ INTEGRAL  
FROITA

ENSALADA CON GARAVANZOS  
ATÚN GUISADO CON FIDEOS  
FROITA

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ  
PAELLA DE POLO E VERDURAS  
FROITA

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural  
Brocoli salteado con bacalao e pataca  
Lácteo

Vaso de leite, cereais con mel. Froita natural  
Ensalada de polo  
Froita

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita  
Cous cous con rapante e bastoncinos de cabaciña  
Lácteo

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural  
Verduras con magro salteado e patacas  
Froita

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita  
Peixe o forno con verduras salteada e quinoa  
Lácteo



Recomendacións

19/06/2023

20/06/2023

21/06/2023

22/06/2023

23/06/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 633,01  
Prot. (g) 22,00  
Lip. (g) 22,19  
HdeC (g) 69,87

Semana 4

CHÍCHAROS CON XAMÓN  
ROGOUT DE PORCO CON SALSA DE SOIA, PATACAS Y VERDURAS  
IOGUR

ESPAGUETIS CON VERDURAS  
SAN PEDRO O FORNO  
LEITUGA E TOMATE  
FROITA

CREMA DE CENORIA  
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA  
ARROZ  
FROITA

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural  
Tortilla de berenxena con champiñons e cenorias  
Froita

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita  
Minestra de verduras con taquiños de lombo  
Lácteo

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita  
Cabaciña rechea de atún e pataca cocida  
Froita



Recomendacións

VALOR

Garantía que estos menús fueron 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. Se desexa consultar o menú online visítelo:

