



# SADA Y SUS CONTORNOS

## MARZO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

27/02/2023

28/02/2023

01/03/2023

02/03/2023

03/03/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

XUDIAS SALTEADAS

GARAVANZOS CON VERDURAS

BRECOL A CASEIRA

Energía (Kcal) 651.47

ALBONDEGAS CON TOMATE

REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA

TAQUÍÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS

Prot. (g) 23.32

ARROZ

PATACA COCIDA

Lip. (g) 23.52

FROITA

FROITA

FROITA

HdeC (g) 81.42

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



Ensalada de atún e pataca cocida

Fideos con dados de lombo

Lasaña de peixe e espinacas



Lácteo

Lácteo

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

06/03/2023

07/03/2023

08/03/2023

09/03/2023

10/03/2023

Energía (Kcal) 659.02

LENTELLAS CON CHOURIZO

CREMA DE CENORIA

SOPA DE FIDEOS

CREMA DE COLIFLOR E MAZA

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

Prot. (g) 24.50

TORTILLA DE CABACIÑA

PESCADA O FORNO

POLO O CHILINDRON

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

XARDA EN SALSA DE LIMÓN

Lip. (g) 22.56

TOMATE NATURAL

LEITUGA, MILLO E OLIVAS

ARROZ CON VERDURAS

LEITUGA, MILLO E CENORIA

HdeC (g) 83.60

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

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 xamon serrano. Froita

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



Codiños salteados con salmón e brocoli

Dados de tenreira con verduras e patacas

Lasaña de peixe e espinacas

Arroz salteado con bacallao e verduras

Verduras con magro salteado e patacas



Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Lácteo

13/03/2023

14/03/2023

15/03/2023

16/03/2023

17/03/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

POTAXE DE LENTELLAS CON CHOURIZO

SOPA DE ESTRELIÑAS

CALDO VEXETAL

XUDIAS CON ALLADA

CREMA DE CABAZA

Energía (Kcal) 655.79

FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA

POLO ASADO

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

GALLO SAN PEDRO

TORTILLA DE PATACA

Prot. (g) 21.14

PATACAS O VAPOR

VERDURIÑAS (con pataca)

ARROZ INTEGRAL

CODIÑOS SALTEADOS

TOMATE NATURAL

Lip. (g) 22.91

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

HdeC (g) 80.09

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



Verduras guisadas con dados de lombo

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Salmón o forno con verduras

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Peixe o forno con arroz integral



Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

20/03/2023

21/03/2023

22/03/2023

23/03/2023

24/03/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

GARAVANZOS ESTUFADOS

ESPIRAIS O FORNO

SOPA DE VERDURAS

FABAS ESTUFADAS

CREMA DE CABACIÑA

Energía (Kcal) 671.76

LOMBO ADUBADO

GUIISO DE CALAMARES CON PATACAS

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

TORTILLA DE ATÚN

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

Prot. (g) 23.95

VERDURAS

LEITUGA E MILLO

Lip. (g) 22.91

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

HdeC (g) 92.85

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 aciete de oliva e queixo fresco. 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



Lácteo

Lácteo

Lácteo

Lácteo

Froita

27/03/2023

28/03/2023

29/03/2023

30/03/2023

31/03/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE VERDURAS

CHÍCHAROS CON XAMÓN

LENTELLAS VEXETAIS

XUDIAS CON CHOURIZO

SOPA DE PIÑONS

Energía (Kcal) 677.89

PESCADA O FORNO

CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS

ARROZ CON BACALLAO

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

POLO AS FINAS HERBAS

Prot. (g) 24.24

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES

PATACAS E CHICHAROS

Lip. (g) 22.85

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

HdeC (g) 84.78

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



Ensalada de polo

Rapante a prancha con patacas e verduras

Taquiños de salmón e berenxena con patacas

Chicharos con dados de polo e quinoa

Tortilla de francesa con leituga, millo e nozes



Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Garantía 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. Se desexa consultar o menú online visita:

