



MENÚ ESCOLAR

XUÑO 2022

LUNS

30/05/2022

MARTES

31/05/2022

MÉRCORES

01/06/2022

XOVES

02/06/2022

VENRES

03/06/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 710,80

Prot. (g) 24,20

Lip. (g) 24,40

HdeC (g) 84,25

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ADUBADO

PATACAS ASADAS

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón cocido.
Froita

Ensalada de atún e pataca cocida
Froita

FABAS ESTUFADAS

TORTILLA DE ATÚN

LEITUGA E TOMATE

FROITA

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

Verduras guisadas con dados de lombo

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

ESTUFADO DE TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS

FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.
Froita

Lasaña de peixe e espinacas



Recomendacións

06/06/2022

ENSALADA CON GARAVANZOS

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Fideos con lomo e verduras
Froita

07/06/2022

ARROZ TRES DELICIAS

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PURE DE CENORIA

FROITA

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

Salmón o forno con bastoncinos de cabaciña
Lácteo

08/06/2022

LENTELLAS A CASEIRA

PESCADA A MARÍNEIRA

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

FROITA

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

Verduras guisadas con dados de tenreira e patacas
Lácteo

09/06/2022

XUDIAS SALTEADAS CON ALLADA

PAELLA DE POLLO E VERDURAS

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón serrano.
Froita

Arroz salteado con bacallao e verduras

10/06/2022

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E MILLO

FROITA

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

Pescada o forno con ensalada de quinoa

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 659,80

Prot. (g) 23,50

Lip. (g) 19,10

HdeC (g) 90,58



Recomendacións

13/06/2022

ENSALADILLA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

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

Ensalada de polo
Lácteo

14/06/2022

CREMA DE CABACIÑA

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Verduras guisadas con dados de lombo
Froita

15/06/2022

SOPA DE VERDURAS

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ

FROITA

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

Brocoli salteado con salmón e patacas
Lácteo

16/06/2022

ENSALADA CAMPEIRA

POLO O ALLO

CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR

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

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate
Froita

17/06/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS

PESCADA O FORNO

PATACA COCIDA

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Chicharos con dados de polo e quinoa
Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 656,19

Prot. (g) 24,70

Lip. (g) 21,00

HdeC (g) 81,98



Recomendacións

20/06/2022

ENSALADA MIXTA

TAQUIÑO DE POLO CON MACARRONS

IOGUR

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

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida
Froita

21/06/2022

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

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

Pescada o forno con arroz integral
Lácteo

22/06/2022

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO



23/06/2022

23/06/2022

24/06/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 627,13

Prot. (g) 21,17

Lip. (g) 22,55

HdeC (g) 56,54



Recomendacións

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4