

CELIACO

FEBREIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/01/2017	31/01/2017	01/02/2017	02/02/2017	03/02/2017
		SOPA MINISTRONE GUISO DE TENREIRA CON VERDURAS E PATACAS IOGUR	FABAS CON CABAZA XARDA EN SALSA VERDE PATACAS Ó VAPOR FROITA	XUDÍAS VERDES CON CHOURIZO ALBÓNDEGAS ARROZ BRANCO FROITA
06/02/2017	07/02/2017	08/02/2017	09/02/2017	10/02/2017
POTAXE DE GARAVANZOS MARUCA Ó FORNO ENSALADA FROITA	CREMA DE CABACIÑA ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS IOGUR	MACARRÓNS CON TOMATE SALMÓN Ó FORNO CHÍCHAROS SALTEADOS FROITA	CALDO GALEGO POLO ASADO ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE PASTA LOMBO ASADO ENSALADA FROITA
13/02/2017	14/02/2017	15/02/2017	16/02/2017	17/02/2017
CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACA TOMATE IOGUR	LENTELLAS VEXETAIS PESCADA Á PRANCHA PATACA E MINESTRA FROITA	XUDÍAS REFOGADAS GUISO DE TENREIRA CON VERDURAS E PATACAS IOGUR	FABAS VEXETAIS MARUCA Ó FORNO ENSALADA FROITA	SOPA HORTELANA POLO Ó CHILINDRÓN ARROZ BRANCO FROITA
20/02/2017	21/02/2017	22/02/2017	23/02/2017	24/02/2017
LENTELLAS CON CHOURIZO SALMÓN Ó FORNO PISTO FROITA	CALDO VEXETAL ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS IOGUR	ESPAGUETI CON TOMATE PESCADA Á PRANCHA ENSALADA FROITA	CREMA DE ESPINACAS XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO ARROZ CON VERDURAS IOGUR	SOPA DE PASTA LOMBO ASADO ENSALADA POSTRE ESPECIAL
27/02/2017	28/02/2017	01/03/2017	02/03/2017	03/03/2017
NON LECTIVO	NON LECTIVO			

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR ENERGÉTICO	
30/01/2017	31/01/2017	01/02/2017	02/02/2017	03/02/2017		
		SOPA MINISTRONE CON FIDEOS TENREIRA ESTUFADA CON VERDURAS E PATACAS IOGUR	FABAS CON CABAZA XARDA EN SALSA VERDE PATACA DADO FROITA	XUDÍAS VERDES CON CHOURIZO ALBÓNDEGAS EN SALSA ARROZ FROITA	ENERXÍA (Kcal) 849,00 Prot. (g) 32,20 Líp. (g) 28,30 HdeC (g) 116,00	
Almorzo e cea recomendado.		LEITE CON CEREAIS PESCADA COCIDA FROITA	LEITE CON BISCOITO E FROITA TORTILLA DE QUEIXO LÁCTEO	CACAO, ZUME E TOSTADAS RAPANTE Á PRANCHA LÁCTEO		
03/02/2017	07/02/2017	09/02/2017	09/02/2017	10/02/2017		
POTAXE DE GARAVANZOS RABAS EMPANADAS ENSALADA FROITA	CREMA DE CABACIÑA ESTUFADO DE PAVO CON VERDURAS E PATACAS IOGUR	ESPIRAIS GRATINADOS SALMÓN EN SALSA CHÍCHAROS SALTEADOS FROITA	CALDO GALEGO POLO ASADO ARROZ PILAF IOGUR	SOPA DO DÍA LOMBO Ó FORNO ENSALADA FROITA	ENERXÍA (Kcal) 759,00 Prot. (g) 26,90 Líp. (g) 27,60 HdeC (g) 101,00	
Almorzo e cea recomendado.		LEITE CON TOSTADAS E FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	LEITE, ZUME E CEREAIS PESCADA Á PRANCHA FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA PEITUGA DE PAVO LÁCTEO	CACAO PAN C/ACEITE PEIXE DO DIA FROITA	
13/02/2017	14/02/2017	15/02/2017	16/02/2017	17/02/2017		
CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACA TOMATE IOGUR	LENTELLAS VEXETAIS FILETE DE PESCADA Ó FORNO PATACAS E MINESTRA FROITA	XUDÍAS Á CASEIRA TENREIRA GUISADA CON FIDEOS IOGUR	FABAS ESTOUFADAS BACALLAO EMPANADO ENSALADA FROITA	SOPA HORTELANA POLO Ó CHILINDRÓN ARROZ Ó FORNO FROITA	ENERXÍA (Kcal) 942,00 Prot. (g) 36,20 Líp. (g) 29,30 HdeC (g) 136,00	
Almorzo e cea recomendado.		CACAO, PAN CON ACEITE RAPANTE Á PRANCHA FROITA	LEITE, GALLETAS E FROITA LOMBO Á PRANCHA LÁCTEO	CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE PEIXE FRITO FROITA	LEITE CON BISCOITO E FROITA FILETE LÁCTEO	
20/02/2017	21/02/2017	22/02/2017	23/02/2017	24/02/2017		
LENTELLAS CON CHOURIZO SALMÓN Ó FORNO PISTO DE VERDURAS FROITA	CALDO VEXETAL ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS IOGUR	TALLARINS CON CHAMPIÑÓNS PESCADA Á MARIÑEIRA ENSALADA FROITA	CREMA DE ESPINACAS XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO ARROZ CON VERDURAS IOGUR	MENÚ ENTROIDO	ENERXÍA (Kcal) 820,00 Prot. (g) 31,70 Líp. (g) 29,50 HdeC (g) 118,00	
Almorzo e cea recomendado.		LEITE CON CEREAIS E FROITA ESCALOPE LÁCTEO	LEITE, PAN E MANTEIGA PEIXE DO DIA FROITA		GALLETAS, IOGUR E FROITA XUDÍAS CON CHOURIZO LÁCTEO	LEITE CON TOSTADAS E FROITA LURAS Á PRANCHA FROITA
27/02/2017	28/02/2017	01/03/2017	02/03/2017		03/03/2017	
NON LECTIVO	NON LECTIVO					
Almorzo e cea recomendado.						

Alimentación Saudable Gallega garante 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.

Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Alimentación Saudable
Gallega
DNI: 35.322.598 - A

