

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VAL. NUTR. SEMANAL	
30/04/2018	01/05/2018	02/05/2018	03/05/2018	04/05/2018		
	FESTIVO	ESPIRAIS GRATINADOS SALMON EN SÁLSA CHÍCHAROS SALTEADOS FROITA	BROCOLI CON OVO COCIDO POLO ASADO ARROZ PIILAFW IOGUR	EMPANADA DE ATÚN LOMBO AO FORNO LEITUGA, ESPARRAGOS E OLIVAS FROITA	ENERXÍA (Kcal)	767,00
					Prot. (g)	29,90
					Líp. (g)	26,00
					HdeC (g)	105,00
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
		LEITE CON TOSTADAS E FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE, ZUME E CEREAIS		
		FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	RAPANTE FROITA	TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO LÁCTEO		
07/05/2018	08/05/2018	09/05/2018	10/05/2018	11/05/2018	VAL. NUTR. SEMANAL	
LENTELLAS VEXETAIS PESCADA EN SÁLSA DE MOSTAZA PATACAS E MINESTRA FROITA	CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE FROITA	SOPA HORTELANA POLO O CHILINDRON ARROZ Ó FORNO IOGUR	ENSALADILLA BACALLAO CON PIPERRADA LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS FROITA	CREMA DE XUDIAS GUIZO DE CARNE CON PATACAS E MINESTRA IOGUR	ENERXÍA (Kcal)	887,00
					Prot. (g)	31,50
					Líp. (g)	30,50
					HdeC (g)	117,00
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE, ZUME E CEREAIS	CACAO, ZUME E TOSTADAS	LEITE CON BISCOITO E FROITA		
COSTELETA LÁCTEO	PEXE DO DIA LÁCTEO	REVOLTO DE ESPINACAS FROITA	PEITUGA DE PAVO LÁCTEO	MACARRONS BOLOÑESA FROITA		
14/05/2018	15/05/2018	16/05/2018	17/05/2018	18/05/2018	VAL. SEMANAL	
ENSALADA DE PASTA MARUCA O VAPOR COLIFLOR A GALEGA FROITA	CALDO VEXETAL MILANESA PURE DE PATACA IOGUR	ENSALADA CON TOMATE E ESPINACAS GUIZO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS FROITA	FESTIVO	CREMA DE CENORIA E MAZÁ RABAS LEITUGA, OLIVAS E MILLO IOGUR	ENERXÍA (Kcal)	589,00
					Prot. (g)	21,20
					Líp. (g)	20,70
					HdeC (g)	74,40
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LEITE, GALLETAS E MARMELADA	LEITE CON BOLERÍA E FROITA	CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE		LEITE CON TOSTADAS E FROITA		
LOMBO A PRANCHA LÁCTEO	LURAS FROITA	XUDIAS CON ALLADA LÁCTEO		PEITUGA DE POLO FROITA		
21/05/2018	22/05/2018	23/05/2018	24/05/2018	25/05/2018	VAL. SEMANAL	
SOPA DO DIA ALBONDEGAS EN SÁLSA PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS FROITA	CREMA DE VERDURAS ATÚN GUISADO CON ESPAGUETTI IOGUR	FABAS VEXETAIS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE FROITA	CODIÑOS CON TOMATE PESCADA A ROMANA CON XUDIAS FROITA	ENSALADA TROPICAL PAELLA DE AVE E VERDURAS IOGUR	ENERXÍA (Kcal)	652,00
					Prot. (g)	24,46
					Líp. (g)	23,70
					HdeC (g)	90,60
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE CON TOSTADAS E FROITA	LEITE, PAN E MERMELADA	CACAO, PAN CON ACEITE E FROITA	LEITE, CEREAIS E FROITA		
RAPANTE Á PRANCHA LÁCTEO	PAVO ASADO	PESCADA COCIDA	FILETE DE TENREIRA	COSTELETA		
28/05/2018	29/05/2018	30/05/2018	31/05/2018	01/06/2018	VAL. SEMANAL	
CREMA DE PORROS TERNREIRA ESTUFADA A XARDIÑEIRA IOGUR	CHÍCHAROS CON BAICON RAPE EN SÁLSA VERDE PATACAS FROITA	ENSALADA CON OVO POLO AO ALLO TALLARINS SALTEADOS IOGUR	CREMA DE BROCOLI E CENORIA CHURRASCO ARROZ FROITA		ENERXÍA (Kcal)	722,00
					Prot. (g)	27,00
					Líp. (g)	24,50
					HdeC (g)	94,20
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LEITE CON BISCOITO E FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA	CACAO PAN C/ACEITE E ZUME	LEITE C/ TORRADAS E FROITA			
LURAS A PRANCHA FROITA	SANDWICH COMPLETO LÁCTEO	TORILLA FRANCESA CON GAMBAS FROITA	PEXE DO DIA LÁCTEO			

**HIPOCALÓRICA-  
HIPERCOLESTEROLEMIA**

**MAIO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/04/2018	01/05/2018	02/05/2018	03/05/2018	04/05/2018
	FESTIVO	ESPIRAIS SALTEADOS SALMÓN Ó FORNO CHÍCHAROS SALTEADOS FROITA	BRECOL CON OVO COCIDO POLO ASADO ARROZ PILAF IOGUR DESNATADO	CREMA DE CABACIÑA LOMBO ASADO ENSALADA FROITA
07/05/2018	08/05/2018	09/05/2018	10/05/2018	11/05/2018
LENTELLAS CON VERDURAS PESCADA Á PRANCHA PATACA E MINESTRA FROITA	CREMA DE CABAZA TORTILLA FRANCESA LEITUGA E TOMATE FROITA	SOPA HORTELANA POLO Ó CHILINDRÓN ARROZ BRANCO IOGUR DESNATADO	ARROZ CON VERDURAS BACALIAO CON PIPERRADA ENSALADA FROITA	CREMA DE XUDIAS COSTELETA DE PORCO GORNICIÓN DE PATACA IOGUR DESNATADO
14/05/2018	15/05/2018	16/05/2018	17/05/2018	18/05/2018
ENSALADA DE PASTA MARUCA Ó VAPOR COLIFLOR REFOGADA FROITA	CALDO VEXETAL POLO ASADO PURÉ DE PATACA IOGUR DESNATADO	ENSALADA CON TOMATE E ESPINACAS TENREIRA NO SEU ZUME MACARRÓNS SALTEADOS FROITA	FESTIVO	CREMA DE CENORIA E MAZÁ PESCADA Ó FORNO ENSALADA IOGUR DESNATADO
21/05/2018	22/05/2018	23/05/2018	24/05/2018	25/05/2018
SOPA DO DÍA COSTELETA DE PORCO PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS FROITA	CREMA DE VERDURAS SALMÓN Ó FORNO FIDEO IOGUR DESNATADO	FABAS VEXETAIS TORTILLA FRANCESA PURÉ DE PATACA FROITA	CODIÑOS SALTEADOS PESCADA Á PRANCHA XUDÍAS REFOGADAS FROITA	ENSALADA TROPICAL PEITUGA DE PAVO ASADA ARROZ BRANCO IOGUR DESNATADO
28/05/2018	29/05/2018	30/05/2018	31/05/2018	01/06/2018
CREMA DE PORROS TENREIRA NO SEU ZUME PURÉ DE PATACA IOGUR DESNATADO	CHÍCHAROS SALTEADOS RAPE EN SALSA VERDE PATACA AO VAPOR FROITA	ENSALADA CON OVO COCIDO POLO ASADO TALLARINS SALTEADOS IOGUR DESNATADO	CREMA DE BROCOLI E CENORIA LOMBO ASADO ARROZ BRANCO FROITA	

Alimentación Saludable 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  
Saludable Gallega  
DNI.: 35.322.598 - A

**CELIACO**

**MAIO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/04/2018	01/05/2018	02/05/2018	03/05/2018	04/05/2018
	FESTIVO	MACARRÓNS CON TOMATE SALMON EN SALSA CHÍCHAROS SALTEADOS FROITA	BRECOL CON OVO COCIDO POLO ASADO ARROZ BRANCO IOGUR	CREMA DE CABACIÑA LOMBO ASADO ENSALADA FROITA
07/05/2018	08/05/2018	09/05/2018	10/05/2018	11/05/2018
LENTELLAS CON VERDURAS PESCADA EN SALSA PATACA E MINESTRA FROITA	CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACA ENSALADA FROITA	SOPA HORTELANA POLO Ó CHILINDRÓN ARROZ BRANCO IOGUR	ENSALADILLA BACALLAO CON PIPERRADA ENSALADA FROITA	CREMA DE XUDIAS GUISO DE CARNE CON PATACAS E MINESTRA IOGUR
14/05/2018	15/05/2018	16/05/2018	17/05/2018	18/05/2018
ENSALADA MARLUCA Ó VAPOR COLIFLOR REFOGADA FROITA	CALDO VEXETAL POLO ASADO PURÉ DE PATACA IOGUR	ENSALADA CON ESPINACAS TENREIRA GUISADA CON CHAMPIÑONS PASTA FROITA	FESTIVO	CREMA DE CENORIA E MAZÁ PESCADA Ó FORNO ENSALADA IOGUR
21/05/2018	22/05/2018	23/05/2018	24/05/2018	25/05/2018
SOPA DE PASTA ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS FROITA	CREMA VERDURAS ATÚN GUISADO MACARRÓNS SALTEADOS IOGUR	FABAS VEXETAIS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE FROITA	ESPAGUETTI CON TOMATE FILETE DE PESCADA XUDÍAS REFOGADAS FROITA	ENSALADA TROPICAL PAELLA DE PAVO E VERDURAS IOGUR
28/05/2018	29/05/2018	30/05/2018	31/05/2018	01/06/2018
CREMA DE PORROS GUISO DE TENREIRA CON VERDURAS E PATACAS IOGUR	CHÍCHAROS SALTEADOS RAPE EN SALSA VERDE PATACAS Ó VAPOR FROITA	ENSALADA POLO Ó ALLO MACARRÓNS SALTEADOS IOGUR	CREMA DE BROCOLI E CENORIA CHURRASCO ARROZ BRANCO FROITA	

Alimentación Saludable 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  
Saludable Gallega  
DNI.: 35.322.598 - A