

MENÚ ESCOLAR

OUTUBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
28/09/2020	29/09/2020	30/09/2020	01/10/2020	02/10/2020
			CREMA DE PORROS POLLO O ALLO ARROZ FROITA	SOPA TORTILLA DE CABACIÑA ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE IOGUR
Almorzo e cea recomendado.			logur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Lasaña de peixe e espinacas LACTEO	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita Ensalada de polo FROITA
05/10/2020	06/10/2020	07/10/2020	08/10/2020	09/10/2020
CALDO GALEGO PAELLA DE PAVO E VERDURAS IOGUR <i>Almorzo e cea recomendado.</i>	CREMA DE VERDURAS ATÚN GUISADO CON FIDEOS FROITA	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO POLLO ASADO ARROZ Ó FORNO IOGUR	GARAVANZOS CON ESPINACAS GUISO DE BACALLAO CON PATACAS FROITA	CREMA DE CABACIÑA TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS FROITA
Vaso de leite. Pan de semillas con tomate e atún. Froita	Vaso de leite. Cereais e froita fresca	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita
Ensalada de salmón e pataca cocida FROITA	Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca LACTEO	Fideos con lomo e verduras FROITA	Xudias verdes con polo e arroz salteado LACTEO	Arroz con tortilla francesa e ensalada de tomate LACTEO
12/10/2020	13/10/2020	14/10/2020	15/10/2020	16/10/2020
FESTIVO	FABAS ESTUFADAS PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS FROITA	SOPA DE ESTELIÑAS TORTILLA DE CABACIÑA ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE FROITA	LENTELLAS A CASEIRA XURELO A GALEGA PATACA O VAPOR IOGUR	BROCOLI SALTEADO LOMBO NATURAL ADUBADO ARROZ FROITA
Almorzo e cea recomendado.	Vasoo de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita	Vaso de leite. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural	logur natural. Torradas con marmelada. Froita	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita
	Espirais con polo LACTEO	Brocoli salteado con dados de bonito e pataca LACTEO	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado FROITA	Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña LACTEO
19/10/2020	20/10/2020	21/10/2020	22/10/2020	23/10/2020
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E CENORIAS VERDES GUISO DE CALAMARES CON ARROZ FROITA <i>Almorzo e cea recomendado.</i>	CREMA DE BROCOLI E CENORIA ALBONDEGAS EN SALSA XARDIÑEIRA IOGUR	MACARRONS CON ALLO E PEREXIL BACALLAO EMPANADO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	FABAS CON VERDURAS GUISO DE CARNE IOGUR	SOPA DE CABELLIN POLO O CHILINDRON LEITUGA E TOMATE FROITA
Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita	Vaos de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural	logur natural. Galletas tipo Maria con margarina e marmelada. Froita	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita
Ensalada de pasta e ovo cocido LACTEO	Verduras guisadas con atún e arroz FROITA	Xudais verdes con magro e codiños salteados LACTEO	Brocoli salteado con salmón e pataca FROITA	berenxena LACTEO
26/10/2020	27/10/2020	28/10/2020	29/10/2020	30/10/2020
GARAVANZOS CON ACELGAS E ESPINACAS XURELO O FORNO CON PATACAS IOGUR <i>Almorzo e cea recomendado.</i>	SOPA DE VERDURAS GUISO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS FROITA	CREMA DE FABAS TORTILLA DE ESPINACAS ENSALADA DE TOMATE FROITA	ARROZ TRES DELICIAS PESCADA GUISADA PISTO DE VERDURAS IOGUR	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO LEITUGA E CENORIA FROITA
Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita	logur natural. Galletas tostadas. Zumo de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita
Tortilla de cabaciña e fideos salteados FROITA	Ensalada de atún e pataca cocida LACTEO	Menestra de verduras con polo e arroz basmati LACTEO	Xudias verdes con tenreira e pataca cocida FROITA	Arroz salteado con bacallao e verduras LACTEO

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