

MENÚ ESCOLAR

XANEIRO					 ARUME COCINAMOS PARA TI	
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
05/01/2026	06/01/2026	07/01/2026	08/01/2026	09/01/2026	Enexia (Kcal)	654,07
NON LECTIVO	FESTIVO	NON LECTIVO	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CENORIA	Prot. (g)	23,67
			TORTILLA DE CABACIÑA	RABAS	Lip. (g)	23,87
			TOMATE	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA	HdeC (g)	86,16
			FROITA	FROITA		
logur natural. Cerais. Zume de laranxa natural					Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca	
Rapante a plancha con xardiñeira e patacas					Fideos salteados con tenreira e verduras	
Lácteo					Lácteo	Recomendacións
12/01/2026	13/01/2026	14/01/2026	15/01/2026	16/01/2026	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CREMA DE CHICHAROS	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS	GARAVANZOS CON CHOURIZO	ESPIRAIS CON VERDURAS	ENERXÍA (Kcal)	637,21
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	Prot. (g)	21,30
ARROZ O FORNO			TOMATE NATURAL	PATACA COCIDA	Lip. (g)	20,96
IOGUR NATURAL	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	80,86
Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Cereias. Froita fresca	Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural	logur natural. Galletas tipo María. Froita fresca	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca		
Brocoli salteado con salmón e pataca cocida	Minestra de verdura con taquiños de tenreira	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	Chícharos con dados de polo e quinoa	Xudías verdes con magro e arroz branco salteado		
Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita		Recomendacións
19/01/2026	20/01/2026	21/01/2026	22/01/2026	23/01/2026	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE PORROS	MACARRONS CON TOMATE	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE FIDEOS	ENERXÍA (Kcal)	644,43
PASTA INTEGRAL CON BOLOÑESA VEXETAL	ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACAS	FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE	POLO EN PEPITORIA	RAXO DE ATÚN	Prot. (g)	23,43
		VERDURAS GUISADAS	XUDIAS SALTEADAS	ARROZ CON VERDURAS	Lip. (g)	23,35
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	HdeC (g)	81,84
Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	logur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca	Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca		
Ensalada con dados de polo	Lasaña de peixe e espinacas	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Cous cous con salmón e porros	Brocoli salteado con lombo e patacas asadas		
Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo		Recomendacións
26/01/2026	27/01/2026	28/01/2026	29/01/2026	30/01/2026	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
ENREXADO DE POLO E CEBOLA CARMELIZADA	SOPA DE ESTRELIÑAS E VERDURAS	GARAVANZOS ESTUFADOS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS GRATINADOS	ENERXÍA (Kcal)	675,73
TORTILLA DE PATACA	PESCADA A ROMANA	FILERE RUSO O FORNO CON SALSA	GUIZO DE CARNE (porco) CON ARROZ CON VERDURAS	XARDA O FORNO EN SALSA DE LIMÓN	Prot. (g)	21,68
ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS	LEITUGA, CENORIA E MILLO	VERDURAS SALTEADAS		PATACAS COCIDAS	Lip. (g)	24,03
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	85,17
Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca	Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca		
Codiños salteados con salmón e brocoli	Tenreira asada con cenoria e arroz basmati	Cabacilla rechea con atún e pataca cocida	Xudias con magro e pataca cocida	Minestra de verduras con polo e arroz integral		
Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita		Recomendacións