

Menú Basal

Outubro 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Arroz con tomate	Crema de brocoli e cenoria (14)
			Lombo natural adubado (1,9,11)	Filete de polo o forno en salsa de trigueros (1,9,11)
			Leituga e olivas (13,14)	Leituga e remolacha
			Froita e pan branco (1)	Froita e pan integral (1)
			Kcal: 771,991 prot (g): 37,603 lip (g): 49,626 hc (g): 42,996	Kcal: 1041,563 prot (g): 67,581 lip (g): 55,554 hc (g): 61,755
05	06	07	08	09
Potaxe de lentellas (1, 14)	Sopa de estrelliñas (1,3,9,11,12)	Arroz integral con verduras e xamón iork	Ensalada de tempada (12)	Minestra salteada con pataca dado (14)
Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11)	Tortilla de cabaciña (3)	Guiso de garavanzos (1,10,11)	Polo o chilindrón	Raxo de porco
Leituga e millo	Tomate natural	0	Patacas asadas (14)	Ensalada de leituga, tomate e cenoria (12)
logur natural (2) e pan branco (1)	Froita e pan branco (1)	Froita e pan branco (1)	Froita e pan branco (1)	Froita e pan integral (1)
Kcal: 704,65 prot (g): 40,652 lip (g): 25,602 hc (g): 71,71	Kcal: 850,148 prot (g): 28,902 lip (g): 51,311 hc (g): 63,99	Kcal: 886,288 prot (g): 35,874 lip (g): 47,656 hc (g): 77,089	Kcal: 897,517 prot (g): 48,075 lip (g): 56,405 hc (g): 47,289	Kcal: 595,912 prot (g): 28,665 lip (g): 17,864 hc (g): 73,257
12	13	14	15	16
	Pasta integral con tomate (1,3,9,11)	Xudias con allada, pataca, ovo relado e picadillo de chourizo (3,14)	Ensalada de garavanzos	Crema de coliflor e mazá (14)
	Polo as finas herbas	Fabas estufadas (14)	Abadexo en salsa de cabaciña (1,4,9,11)	Tortilla de pataca (3)
Festivo	Leituga e tomate	0	Patacas o vapor (14)	Leituga e remolacha
	Froita e pan integral (1)	Froita e pan branco (1)	logur natural (2) e pan branco (1)	Froita e pan integral (1)
	Kcal: 1122,151 prot (g): 48,592 lip (g): 49,543 hc (g): 114,394	Kcal: 837,703 prot (g): 33,74 lip (g): 40,402 hc (g): 74,941	Kcal: 1000,462 prot (g): 41,175 lip (g): 39,304 hc (g): 113,728	Kcal: 1176,185 prot (g): 49,251 lip (g): 61,003 hc (g): 97,466
19	20	21	22	23
Sopa de piñons (1,3,9,11,12)	Arroz integral	Crema campeira (14)	Garavanzos con acelgas, espinacas e cabaza (14)	Guiso de chicharos e cenorias con taquiños de pavo
Xurelo a galega (4,5,6)	Estufado de porco	Tortilla de cabaciña (3)	Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11)	Lentellas con verduras (1,14)
Pataca cocida (14)	Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria	Leituga e tomate	Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14)	0
Froita e pan branco (1)	logur natural (2) e pan integral (1)	Froita e pan branco (1)	Froita e pan branco (1)	Froita e pan integral (1)
Kcal: 725,708 prot (g): 34,799 lip (g): 47,934 hc (g): 37,572	Kcal: 881,104 prot (g): 42,115 lip (g): 41,367 hc (g): 82,105	Kcal: 749,303 prot (g): 25,676 lip (g): 51,883 hc (g): 40,261	Kcal: 816,755 prot (g): 49,181 lip (g): 56,047 hc (g): 27,708	Kcal: 539,955 prot (g): 31,91 lip (g): 10,582 hc (g): 71,75
26	27	28	29	30
Macarrons integrais a napolitana (1,3,9,11)	Ensalada de arroz con dados de xamón iork (12,13)	Fabas pintas con cabaza e porro (14)	Ensaladilla (3,4,13)	Crema de cabaza (14)
Filete de lombo en salsa de laranxa (1,9,11)	Tacos con verduriñas (1,2,3,8,9,11)	Guiso de luras con patacas (4,5,6,14)	Polo o allo	Tortilla de pataca (3)
Leituga, tomate e millo	0	0	Leituga e pemento morrón	Ensalada de leituga, millo e cenoria (12)
logur natural (2) e pan branco (1)	Froita e pan integral (1)	Froita e pan branco (1)	Froita e pan branco (1)	Froita e pan integral (1)
Kcal: 738,247 prot (g): 29,116 lip (g): 34,607 hc (g): 68,9	Kcal: 816,09 prot (g): 34,592 lip (g): 37,638 hc (g): 78,399	Kcal: 718,278 prot (g): 37,137 lip (g): 38,828 hc (g): 46,717	Kcal: 682,463 prot (g): 28,118 lip (g): 45,9 hc (g): 34,84	Kcal: 797,529 prot (g): 28,107 lip (g): 53,641 hc (g): 46,037

- 1 Gluten
- 2 Leite e derivados
- 3 Ovo
- 4 Peixe
- 5 Moluscos
- 6 Crustáceos
- 7 Cacahuetes
- 8 Froitos de cáscara
- 9 Soia
- 10 Sésamo
- 11 Mostaza
- 12 Apio
- 13 Altramuces
- 14 Sulfitos

A ruta saudable

O noso viaxe de aprendizaxe diario cara a unha vida máis saudable, inclusiva e sostible

01 Saude

¡Comer ben hoxe, crecer forte mañá! Aprendemos hábitos saudables para toda a vida

02 Convivencia

Na mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respectar e celebrar a diversidade

03 Sostenibilidade

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar e coidar o planeta con cada bocado.

04 Xogo

¡Aprender xogando e ó mais divertido! O almorzo e o noso momento para rir e descubrir xuntos/as

RECOMENDADOR DE CEAS

PRIMEROS PRATOS



Se no cole o primeiro prato foi...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumes



Para cear pode ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PRATOS



Si no cole o segundo prato foi...



Ovo



Peixe



Legumes



carne



Para cear pode ser...



carne



Ovo



carne



Verdura



Ovo



Peixe



Froita



lácteo