



# MENÚ ESCOLAR

## ABRIL 2024



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semata 1	01/04/2024	02/04/2024	03/04/2024	04/04/2024	05/04/2024	
	VACACIONES SEMANA SANTA	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA CAMPEIRA GUIZO DE PORCO CON PATACAS FROITA	LENTELLAS VEXETAIS POLO STROGONOFF ARROZ IOGUR	CREMA DE CENORIA FIDEOS GUISADOS CON ATÚN FROITA	ENERXÍA (Kcal) 664,90 Prot (g) 24,20 Lip (g) 24,60 HdeC (g) 86,63
		Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e pequiña de pavo. Zume de laranxa natural. Brocoli salteado con bacallao e pataca. Froita	Vaso de leite, cereais con mel. Froita. Lasaña de peixe e espinadas. Lácteo	Vaso de leite, bolechas tipo maia con marmelada e manteiga. Froita. Peixe o forno con arroz integral. Froita	Vaso de leite, Tostas de xamon serrano. Froita. Tortilla francesa con patacas e verduras. Lácteo	 
Semata 2	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024	
	CREMA DE CABACIÑA MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS IOGUR	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE ARROZ FROITA	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL PESCADA A GALEGA BROCOLI O VAPOR CON PATACAS FROITA	CALDO VEXETAL XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO ARROZ IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 653,70 Prot (g) 22,80 Lip (g) 22,50 HdeC (g) 97,14
	Vaso de leite, cereais de avena e froita. Rapante con patacas e bastoncillos de cabaciña. Lácteo	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita. Ensalada de polo. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maia. Zume de laranxa natural. Salmón o forno salteado con verduras e patacas. Lácteo	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita. Verduras guisadas con dados de lombo. Lácteo	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita. Tortilla de berenxena con ensalada de tomate. Froita	 
Semata 3	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024	
	SOPA DE AVE TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE LACTEO-Fruta	CALDO GALLEGO JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ARROZ BLANCO FRUTA	JUDIAS REHOGADAS SAN JACOBO AL HORNO ENSALADA FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA CINTA DE LOMO EN SU JUGO PATATAS ASADAS FRUTA	CODITOS GRATINADOS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA LACTEO- Fruta	ENERXÍA (Kcal) 702,60 Prot (g) 33,76 Lip (g) 30,04 HdeC (g) 70,82
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e pequiña de pavo. Zume de laranxa natural. Ministria de verduras con raquiños de tenreira. Froita	Vaso de leite, cereais con mel. Froita. Tortilla francesa con ensalada variada. Lácteo	Vaso de leite, pan con multigrains con tomate e aceite de oliva. Froita. Arroz salteado con raquiños de salmón e berenxena. Lácteo	Iogur natural, bolechas de avena con plátano. Zume de laranxa natural. Fideos con lombo e verduras. Froita	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita. Escalope de pavo con xaridreira e pataca. Lácteo	 
Semata 4	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024	
	CREMA DE CALABAZA FILETE RUSO CON ARROZ LACTEO-Fruta	MENESTRA CON JAMON MERLUZA AL HORNO CON PATATAS NATILLAS CASERAS	MACARRONS SALTEADOS PECHUGA DE POLLO EN SU JUGO CON ENSALADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATAS ENSALADA CON ATUN FRUTA	SOPA HORTELANA GUIZO DE CARNE CON PATATAS FRUTA	ENERXÍA (Kcal) 631,36 Prot (g) 26,86 Lip (g) 20,12 HdeC (g) 81,62
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural. Ensalada de atun e pataca cocida. Lácteo	Vaso de leite, pan con xamon cocido. Froita. Xudias verdes con dados de tenreira. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maia con marmelada e manteiga. Froita. Brocoli salteado con salmón e pataca. Lácteo	Vaso de leite, Tostas de xamon serrano. Froita. Bacallo a prancha con salteado de cabaciña, berenxena e cenoria. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita. Verduras guisadas con dados de lombo. Lácteo	 
Semata 5	29/04/2024	30/04/2024	01/05/2024	02/05/2024	03/05/2024	
	CREMA DE VERDURAS TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ IOGUR	SOPA DE PIÑONS PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA				ENERXÍA (Kcal) 722,80 Prot (g) 26,00 Lip (g) 28,10 HdeC (g) 107,72
	Vaso de leite, cereais de avena e froita. Rapante con patacas e bastoncillos de cabaciña. Froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita. Cabaciña rechea de atun con arroz integral. Lácteo				 

