



MENÚ ESCOLAR

| XANEIRO                                                                                           |                                                             |                                                                             |                                                                       |                                                                     |  <b>ARUME</b><br>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                                                                                                                                                   | <br><br>Recomendacións |
| Rapante a plancha con xardiñeira e patacas                                                        |                                                             |                                                                             |                                                                       |                                                                     | Fideos salteados con tenreira e verduras                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |
| Lácteo                                                                                            |                                                             |                                                                             |                                                                       |                                                                     | Lácteo                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                              |
| 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                      | <br><br>Recomendacións |                                                                                                                                                                                              |
| Brocoli salteado con salmón e pataca cocida<br>Froita                                             | Minestra de verdura con taquínos de tenreira<br>Lácteo      | Arroz salteado con taquínos de bacallao e berenxena<br>Lácteo               | Chícharos con dados de polo e quinoa<br>Lácteo                        | Xudías verdes con magro e arroz branco salteado<br>Froita           |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                              |
| 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 | <br><br>Recomendacións |                                                                                                                                                                                              |
| Ensalada con dados de polo<br>Lácteo                                                              | Lasaña de peixe e espinacas<br>Froita                       | Tortilla de berenxena e arroz integral salteado<br>Lácteo                   | Cous cous con salmón e porros<br>Froita                               | Brocoli salteado con lombo e patacas asadas<br>Lácteo               |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                              |
| 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                      | <br><br>Recomendacións |                                                                                                                                                                                              |
| Codiños salteados con salmón e brocoli<br>Lácteo                                                  | Tenreira asada con cenoria e arroz basmati<br>Lácteo        | Cabacilla rechea con atún e pataca cocida<br>Froita                         | Xudías con magro e pataca cocida<br>Lácteo                            | Minestra de verduras con polo e arroz integral<br>Froita            |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                              |