



Menú 1 de outono: semanas do 4 ao 8 de outubro, do 1 ao 5 de novembro e do 6 ao 10 de decembro

	Primeiro	Segundo	Sobremesa	Composición nutricional	
Luns	Xudías con tomate e ovo cocido	Lasaña boloñesa	Mazá	Kcal: 531,76 Hco: 21.9g Azúcares: 9,51g Prot: 17.5g	Grasas: 41.6g G. saturadas:12.3g Colesterol: 62.3mg
Martes	Guiso de garabanzos e verduras	Peixe con patacas e cebola ao forno	Mandarina	Kcal:432.8 Hco:35.1g Azúcares:7.1g Prot:21.9g	Grasas:22.7g G. saturadas:3.4g Colesterol:23.3mg
Mércores	Pasta con verduras	Hamburguesa casera de tenreira e porco con ensalada mixta	logurt	Kcal:503.1 Hco:39.6g Azúcares:6.8g Prot:30.8g	Grasas:24.6g G. saturadas5.6g: Colesterol:35.9mg
Xoves	Crema de cabaza	Arroz con verduras e OVOS	Pera	Kcal:422.8 Hco:54.8 g Azúcares:3.6 g Prot:15.5 g	Grasas:15.8 g G. saturadas:2.7g Colesterol:87.7mg
Venres	Caldo galego	Bacallaus fritos con ensalada e pataca cocida	Plátano	Kcal:507,1 Hco:27.4g Azúcares:11.0g Prot:30.2g	Grasas:30.7g G. saturadas7.3g: Colesterol:261.3mg

La comidas servidas en nuestro Centro escolar están elaboradas por el equipo de cocina, siguiendo todas las normas de trazabilidad de alimentos. Disponemos de hoja de alérgenos de todos nuestros menús. Se ofrecerán, además, menús adaptados a alumnos/as con alergias o intolerancias. Nuestros menús han sido supervisados por personal cualificado: Cristina Porca Fernández- Nutricionista. Nº Colegiado- GA0031



Menú 2 de outono: semanas do 11 ao 15 de outubro, do 8 ao 12 de novembro e do 13 ao 17 de decembro

	Primero	Segundo	Sobremesa	Composición nutricional	
Luns	Puré de cabaciña	Pasta con atún	Plátano	Kcal:520.9 Hco:60.7g Azúcares:20.4g	Prot:14.1g Grasas:24.6g G. saturadas:4.5g Colesterol:10.7mg
Martes	Sopa de fideos con verduras	Filete de polo e patacas ao forno	Pera	Kcal:438.9 Hco:47.8g Azúcares:20.3g Prot:31.0 g	Grasas:13.8g G. saturadas:2.6g Colesterol:82.8mg
Mércores	Xudías con tomate e pataca cocida	Xamón asado con ensalada	Mazá	Kcal:499,9 Hco:32.55g Azúcares:21.4g Prot:22.2g	Grasas:31.3g G. saturadas:7.0g Colesterol:45.0mg
Xoves	Guiso de fabas con verduras	Peixe ao forno con verduras e patacas asadas	Mandarina	Kcal:385.1 Hco:14.5 g Azúcares:5.7g Prot:18.6g	Grasas:28.1g G. saturadas:5.8g Colesterol:257.0mg
Venres	Empanada	Paella	logurt	Kcal:535,7 Hco:61.9 Azúcares:8.4g Prot:22.0g	Grasas:22.2g G. saturadas:6.3g: Colesterol:117.8mg

La comidas servidas en nuestro Centro escolar están elaboradas por el equipo de cocina, siguiendo todas las normas de trazabilidad de alimentos. Disponemos de hoja de alérgenos de todos nuestros menús. Se ofrecerán, además, menús adaptados a alumnos/as con alergias o intolerancias. Nuestros menús han sido supervisados por personal cualificado: Cristina Porca Fernández- Nutricionista. Nº Colegiado- GA0031



Menú 3 de outono: semanas do 18 ao 22 de outubro, do 15 ao 19 de novembro e do 20 ao 23 de decembro

	Primeiro	Segundo	Sobremesa	Composición nutricional	
Luns	Sopa de fideos con verduras	Revolto de ovo con xamón e ensalada	Pera	Kcal:550.8 Hco:37.7g Azúcares:19.0g Prot:22.3g	Grasas:34.5g G. saturadas:7.4g Colesterol:442.1mg
Martes	Puré de alloporro acelgas e cenorias	Costela de porco ao forno con ensalada	Mazá	Kcal:666.5 Hco:29.9 g Azúcares:21.0g Prot:24.0g	Grasas:50.2g G. saturadas:13.0g Colesterol:93.6mg
Mércores	Caldo galego	Luras á romana con ensalada mixta	Requeixo	Kcal:385.1 Hco:14.5 g Azúcares:5.7g Prot:18.6g	Grasas:28.1g G. saturadas:5.8g Colesterol:257.0mg
Xoves	Guiso de lentellas e verduras	Albóndegas de porco e tenreira con arroz	Mandarinas	Kcal:666.4 Hco:69.7 g Azúcares 11.8g Prot:32.5g	Grasas:28.6g G. saturadas: 6.0g Colesterol:62.1mg
Venres	Quiche de verduras	Pescada con patacas e cebola ao forno	Plátano	Kcal:561.6 Hco:53.6g Azúcares:18.9g Prot:23.8g	Grasas:28.0g G. saturadas:9.7g Colesterol:160.5mg

La comidas servidas en nuestro Centro escolar están elaboradas por el equipo de cocina, siguiendo todas las normas de trazabilidad de alimentos. Disponemos de hoja de alérgenos de todos nuestros menús. Se ofrecerán, además, menús adaptados a alumnos/as con alergias o intolerancias. Nuestros menús han sido supervisados por personal cualificado: Cristina Porca Fernández- Nutricionista. Nº Colegiado- GA0031



Menú 4 de outono: do 25 ao 29 de outubro, do 22 ao 26 de novembro

	Primeiro	Segundo	Sobremesa	Composición nutricional	
Luns	Brécol con allada e ovo cocido	Guiso de tenreira con pataca e verduras	logurt	Kcal:461.9 Hco:15.0 Azúcares:7.3g Prot:29.3g	Grasas:31.6g G. saturadas:8.3g Colesterol:170.6mg
Martes	Croquetas	Guiso de chipiróns con arroz	Melocotón en almíbar	Kcal: 536.3 Hco: 53.9g Azúcares: 18.3g Prot: 13.8g	Grasas: 29.5g G. saturadas:6.0g Colesterol: 216.8mg
Mércores	Guiso de fabas con verduras	Polo asado con ensalada	Mandarina	Kcal:511.4 Hco:31.2g Azúcares:7.9g Prot:29.6g	Grasas:29.8g G. saturadas:5.8g Colesterol:110.1mg
Xoves	Arroz con verduras	Pescada romana con tomate e leituga	Mazá	Kcal:600.0 Hco:68.7 g Azúcares:19.9g Prot:24.1g	Grasas:25.4g G. saturadas:4.5g Colesterol:137.4mg
Venres	Sopa de letras con verduras	Tortilla de patacas con ensalada de tomate	Plátano	Kcal:430.8 Hco:53.0g Azúcares:26.1g Prot:15.3g	Grasas:29.4g G. saturadas:5.7g Colesterol:220.2mg

La comidas servidas en nuestro Centro escolar están elaboradas por el equipo de cocina, siguiendo todas las normas de trazabilidad de alimentos. Disponemos de hoja de alérgenos de todos nuestros menús. Se ofrecerán, además, menús adaptados a alumnos/as con alergias o intolerancias. Nuestros menús han sido supervisados por personal cualificado: Cristina Porca Fernández- Nutricionista. Nº Colegiado- GA0031



Recomendacións para a cea:

- Preparala con alimentos que non se consumiran durante o xantar, elaborados de xeito lixeiro e sinxelo, evitando fritos e comidas grasas e aportando polo menos 5 froitas e verduras ao día.
- Recordade: a cea debe ser lixeira para asegurar un bo descanso.
- Acompañala de pan, si se desexa.
- A bebida de elección será sempre auga.
- Exemplo de combinacións para as ceas:

XANTAR	CEA
Verduras/hortalizas cocidas	Verduras/hortalizas cruas
Verduras/hortalizas cruas	Verduras/hortalizas cocidas
Cereais	Legume, pataca
Legume	Pataca, cereais
Pataca	Cereais, legume
Carne	Peixe ou ovo
Peixe	Carne magra ou ovo
Ovo	Peixe ou carne magra
Froita	Lácteo ou froita
Lácteo	Froita

La comidas servidas en nuestro Centro escolar están elaboradas por el equipo de cocina, siguiendo todas las normas de trazabilidad de alimentos. Disponemos de hoja de alérgenos de todos nuestros menús. Se ofrecerán, además, menús adaptados a alumnos/as con alergias o intolerancias. Nuestros menús han sido supervisados por personal cualificado: Cristina Porca Fernández- Nutricionista. Nº Colegiado- GA0031

Frecuencia de consumo recomendado para ceas

- No primeiro prato:
 - Verdura e hortalizas cocidas ou cruas en forma de ensalada- 3 ou 4 días á semana.
 - Pasta, arroz ou patacas- 2 ou 3 días á semana.
- No segundo prato:
 - Ovo- 1 ou 2 días á semana.
 - Peixe- 3 ou 4 días á semana.
 - Fomentar a carne magra: polo, pavo, coello, tenreira magra e porco magro.

La comidas servidas en nuestro Centro escolar están elaboradas por el equipo de cocina, siguiendo todas las normas de trazabilidad de alimentos. Disponemos de hoja de alérgenos de todos nuestros menús. Se ofrecerán, además, menús adaptados a alumnos/as con alergias o intolerancias. Nuestros menús han sido supervisados por personal cualificado: Cristina Porca Fernández- Nutricionista. Nº Colegiado- GA0031