



SETEMBRO 2022 MENÚ 1 : días 8 e 9 (xoves e venres)

	Primeiro	Segundo	Sobremesa	Composición nutricional
Luns	Puré de acelgas, allo porro e cenorias	Costela de porco ao forno con ensalada de tomate e leituga	Mazá	Kcal: 606.5 Hco: 41.4g Azucres: 21.4g Prot: 26.9g Grasas: 36.1g G. saturadas: 10.9g Colesterol: 93.6mg
Martes	Guiso de fabas con verduras	Luras á romana con ensalada de leituga e tomate	Melón	Kcal: 536.3 Hco: 53.9g Azúcares: 18.3g Prot: 13.8g Grasas: 29.5g G. saturadas: 6.0g
Mércores	Ensalada mixta con ovo cocido	Albóndegas guisadas con arroz branco	logur	Kcal: 703.3 Hco: 56.0g Azucres: 20.7g Prot: 24.0g Grasas: 42.6g G. saturadas: 11.8g Colesterol: 161.5mg
Xoves	Empanadillas de atún ao forno	Ovos ao forno con arroz e tomate	Plátano	Kcal: 432.8 Hco: 35.1g Azucres: 7.1g Prot: 21.9g Grasas: 22.7g G. saturadas: 3.4g Colesterol: 23.3mg
Venres	Quiche de verduras	Pescada, patacas e cebola ao forno	Sandía	Kcal: 385.1 Hco: 14.5 g Azucres: 5.7g Prot: 18.6g Grasas: 28.1g G. saturadas: 5.8g Colesterol: 257.0mg

As comidas servidas no noso Centro escolar están elaboradas polo equipo de cociña, seguindo todas as normas de trazabilidade de alimentos. Dispoñemos de folia de alérxenos de todos os nosos menús. Ofreceranse, ademais, menús adaptados ao alumnado con alerxias ou intolerancias. Os nosos menús foron supervisados por persoal cualificado: Cristina Porca Fernández- Nutricionista. Nº Colexiado- GA0031



SETEMBRO 2022 MENÚ 2: semana do 12 ao 16

		Segundo	Sobremesa	Composición nutricional
Luns	Puré de cabaciña	Tortilla de pataca con ensalada de tomate	Mousse de limón	Kcal:430.8 Hco:53.0g Azucres:26.1g Prot:15.3g Grasas:29.4g G. saturadas:5.7g Colesterol:220.2mg
Martes	Ensalada mixta de olivas, atún, leituga e tomate	Pavo recheo con arroz branco	Melón	Kcal: 430.8 Hco: 48.8g Azucres: 8.8g Prot:29.3g Grasas: 13.2g G. saturadas: 2.5g Colesterol: 95.8mg
Mércores	Guiso de garavanzos e verduras	Hamburguesa caseira de atún con ensalada e patacas fritidas	Plátano	Kcal:632.7g Hco: 57.5g Azucres: 19.9g Prot:36.5g Grasas: 28.5g G. saturadas: 5.9g Colesterol: 144.1mg
Xoves	Xudías e ovo cocido con allada	Lasaña boloñesa	Sandía	Kcal: 575,76 Hco: 21.9g Azucres: 9,51g Prot: 20.9g Grasas: 44.6g G. saturadas:13.1g Colesterol: 170.3mg
Venres	Arroz con verduras	Bacallaus frescos á romana con tomate e leituga	Mazá	Kcal: 531.1 Hco: 58.8g Azucres: 22.5g Prot: 22.2g Grasas: 23.0g G. saturadas: 4.2g Colesterol: 146.9mg

As comidas servidas no noso Centro escolar están elaboradas polo equipo de cociña, seguindo todas as normas de trazabilidade de alimentos. Dispoñemos de folia de alérxenos de todos os nosos menús. Ofreceranse, ademais, menús adaptados ao alumnado con alerxias ou intolerancias. Os nosos menús foron supervisados por persoal cualificado: Cristina Porca Fernández- Nutricionista. Nº Colexiado- GA0031



SETEMBRO 2022 MENÚ 3: semana do 19 ao 23

	Primeiro	Segundo	Sobremesa	Composición nutricional
Luns	Guiso de lentellas con verduras	Revolto de ovo con xamón e tomate	Mandarina	Kcal:645.2 Hco:50.5 Azucres:25.8 Prot:38.9 Grasas:33.8 G. saturadas:7.8g Colesterol:261.7mg
Martes	Puré de cenoria e allo porro	Polo asado con ensalada e pataca cocida	logur	Kcal: 440.9 Hco: 28.0g Azucres: 5.2g Prot: 21.0g Grasas: 28.6g G. saturadas: 5.6g Colesterol: 92.4mg
Mércores	Sopa de fideos e verduras	Guiso de luras con arroz branco	Melón	Kcal:503,8 Hco:63.7g Azucres:20.6g Prot:14.4g Grasas:21.6g G. saturadas:3.6g Colesterol:112mg
Xoves	Ensalada de pasta con atún, tomate e olivas	Palometa ao forno con pataca cocida	Pera	Kcal: 559.5 Hco: 49.1 Azucres: 11.6 Prot: 24.2 Grasas: 29.5 G. saturadas: 4.6 Colesterol: 55.4
Venres	Xudías e ovo cocido con allada	Hamburguesa caseira de tenreira á prancha, con ensalada de tomate e millo doce	Plátano	Kcal: 584.3 Hco: 29.7g Azucres: 24.5g Prot: 21.6g Grasas: 42.2g G. saturadas: 11.7g Colesterol: 161.5mg

As comidas servidas no noso Centro escolar están elaboradas polo equipo de cociña, seguindo todas as normas de trazabilidade de alimentos. Dispoñemos de folia de alérxenos de todos os nosos menús. Ofreceranse, ademais, menús adaptados ao alumnado con alerxias ou intolerancias. Os nosos menús foron supervisados por persoal cualificado: Cristina Porca Fernández- Nutricionista. Nº Colexiado- GA0031



SETEMBRO 2022 MENÚ 4: semana do 26 ao 30

	Primeiro	Segundo	Sobremesa	Composición nutricional
Luns	Sopa de letras con verduras	Guiso de pavo con patacas e verduras	Sandía	Kcal:425.2 Hco:31.6g Azucres:23.2g Prot:24.6g Grasas:22.3g G. saturadas:3.7g Colesterol:48.8mg
Martes	Guiso de fabas e verduras	Bacallaus frescos con ensalada de leituga e tomate, guarnición de arroz	Pera	Kcal:465.1 Hco:52.5 g Azucres:5.7g Prot:21.7g Grasas:19.6g G. saturadas:5.8g Colesterol:257.0mg
Mércores	Ensalada rusa	Xamón e verduras asadas con pataca cocida	logur	Kcal:503,5g Hco:15.8g Azucres:6.5g Prot:36.8g Grasas:32.4g G. saturadas:7.3g Colesterol:167.1mg
Xoves	Brócoli e ovo con allada	Espaguetes gratinados con atún e tomate	Mazá	Kcal: 601.24 Hco: 55.7g Azucres: 3.9g Prot:29.8g Grasas: 31.3g G. saturadas: 7.2g Colesterol:134.1mg
Venres	Puré de cabaza e allo porro	Fideuá de pescado e verduras	Plátano	Kcal: 539.2 Hco: 60.6g Azucres: 20.4 Prot: 22.3 Grasas: 23.1 G. saturadas: 4.0 Colesterol: 116.2

As comidas servidas no noso Centro escolar están elaboradas polo equipo de cociña, seguindo todas as normas de trazabilidade de alimentos. Dispoñemos de folia de alérxenos de todos os nosos menús. Ofreceranse, ademais, menús adaptados ao alumnado con alerxias ou intolerancias. Os nosos menús foron supervisados por persoal cualificado: Cristina Porca Fernández- Nutricionista. Nº Colexiado- GA0031