



## SETEMBRO 2021 MENÚ 1 : días 9 e 10 (xoves e venres)

	Primeiro	Segundo	Sobremesa	Composición nutricional
<b>Luns</b>	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
<b>Martes</b>	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
<b>Mércores</b>	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
<b>Xoves</b>	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
<b>Venres</b>	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 2021 MENÚ 2: semana do 13 ao 17

	Primeiro	Segundo	Sobremesa	Composición nutricional
<b>Luns</b>	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
<b>Martes</b>	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
<b>Mércores</b>	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
<b>Xoves</b>	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
<b>Venres</b>	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 2021 MENÚ 3: semana do 20 ao 24**

	Primeiro	Segundo	Sobremesa	Composición nutricional
<b>Luns</b>	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
<b>Martes</b>	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
<b>Mércores</b>	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
<b>Xoves</b>	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
<b>Venres</b>	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 2021 MENÚ 4: semana do 27 ao 1 de outubro

	Primeiro	Segundo	Sobremesa	Composición nutricional
<b>Luns</b>	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
<b>Martes</b>	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
<b>Mércores</b>	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
<b>Xoves</b>	Brócoli e ovo con allada	Espaguets 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
<b>Venres</b>	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