



OUTONO 2022 MENÚ 1 : semana do 3 ao 7 de outubro, do 31 de outubro ao 4 de novembro e do 28 de novembro ao 2 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

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



OUTONO 2022 MENÚ 2: semana do 10 ao 14 de outubro, do 7 ao 11 de novembro e do 5 ao 9 de decembro

	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

As comidas servidas no noso Centro escolar están elaboradas polo equipo de cociña, seguindo todas as normas de trazabilidade de alimentos. Dispoñemos de folla 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



INVERNO 2022 MENÚ 3: semana do 17 ao 21 de outubro, do 14 ao 18 de novembro e do 12 ao 16 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 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 Colesterol:23.3mg Azúcares:7.1g	Grasas:22.7g G. saturadas:3.4g Prot:21.9g
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 Grasas:30.7g Hco:27.4g Azúcares:11.0g Prot:30.2g	Grasas:30.7g Colesterol:261.3mg G. saturadas7.3g:

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



INVERNO 2022 MENÚ 4: semana do 24 ao 28 de outubro, do 21 ao 25 de novembro e do 19 ao 23 de decembro

	Primeiro	Segundo	Sobremesa	Composición nutricional	
Luns	Puré de cabaciña	Pasta con atún	Plátano	Kcal:520.9 Hco:60.7g Colesterol:10.7mg Azúcares:20.4g	G. saturadas:4.5g G. saturadas:4.5g Grasas:24.6g Prot:14.1g
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

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