



OUTONO 2023 MENÚ 1 : semana do 2 ao 6 de outubro, do 30 de outubro ao 3 de novembro e do 27 de novembro ao 1 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 2023 MENÚ 2: semana do 9 ao 13 de outubro, do 6 ao 10 de novembro e do 4 ao 8 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 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 2023 MENÚ 3: semana do 16 ao 20 de outubro, do 13 ao 17 de novembro e do 11 ao 15 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 | 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


OUTONO 2023 MENÚ 4: semana do 23 ao 27 de outubro, do 20 ao 24 de novembro e do 18 ao 22 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 |

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

| | | | | | |
|---------------|-----------------|---------------|---------------|---|---|
| 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