



MENÚ ESCOLAR

OUTUBRO 2021

LUNS

27/09/2021

MARTES

28/09/2021

MÉRCORES

29/09/2021

XOVES

30/09/2021

VENRES

01/10/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 1

CREMA DE CABAZA ENERXÍA (Kcal) 707.08

PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL Prot. (g) 26.02

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPÁRRAGOS Lip. (g) 27.50

IOGUR HdeC (g) 89.54

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca



Brócoli con lomo e codiños salteados



Froita

Recomendacións

04/10/2021

CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEOS

LOMBO ADUBADO

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPÁRRAGOS

IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Ensalada de atún e pataca cocida

Froita

05/10/2021

ENSALADA DE ARROZ

LOMBOS DE XURELO Á GALEGA

PATACAS

FROITA

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Fideos con pavo e verduras

Lácteo

06/10/2021

CREMA DE CABACIÑA

MACARRÓNS CON BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Froita

07/10/2021

SOPA MARAVILLA CON CABAZA, CENORIA

POLO ASADO

BRÓCOLI

FROITA

Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

Lácteo

08/10/2021

FABAS CON CHOURIZO

PESCADA Ó FORNO

PATACAS Ó VAPOR

FROITA

Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita

Xudias verdes con tanreira e arroz branco salteado

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)

742.19

Prot. (g)

27.72

Lip. (g)

24.64

HdeC (g)

109.37



Recomendacións

Semana 2

11/10/2021

NON LECTIVO

12/10/2021

FESTIVO

13/10/2021

CREMA DE BRÓCOLI E CENORIA

ALBÓNDEGAS EN SALSA

XARDIÑEIRA

FROITA

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Tortilla de berenxena e arroz integral salteado

Lácteo

14/10/2021

XUDIÁS SALTEADAS CON ALLADA

LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ

IOGUR

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Fideos con lomo e verduras

Froita

15/10/2021

ENSALADA MIXTA

POLO EN SALSA ÁS FINAS HERBAS

MACARRÓNS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Brocoli salteado con salmón e pataca

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)

615.06

Prot. (g)

22.75

Lip. (g)

23.76

HdeC (g)

78.41



Recomendacións

Semana 3

18/10/2021

SOPA DE VERDURAS

BACALLO EMPANADO

ARROZ

FROITA

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

Ensalada de polo

Lácteo

19/10/2021

FABADA

LOMBO ADUBADO

PATACA COCIDA

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena

Froita

20/10/2021

TALLARÍNS Á NAPOLITANA

POLO Ó CHILINDRÓN

MINESTRA

FROITA

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Ensalada de atún e pataca cocida

Lácteo

21/10/2021

ENSALADILLA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

Vaso de leite, Tostas de xamón serrano. Froita

Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña

Froita

22/10/2021

GARAVANZOS ESTUFADOS

XURELO Ó FORNO

CODIÑOS

FROITA

Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita

Chicharos con dados de polo e quinoa

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)

735.33

Prot. (g)

29.87

Lip. (g)

26.10

HdeC (g)

95.10



Recomendacións

Semana 4

25/10/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

IOGUR

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural

Tortilla de calabaciña e fideos salteados

Froita

26/10/2021

CREMA DE CENORIA

PESCADA Á GALEGA

PATACAS Ó VAPOR

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Xudias con magro e codiños salteados

Lácteo

27/10/2021

CALDO GALEGO

FILETE RUSO EN SALSA CASTELÁ

PURÉ DE PATACA

FROITA

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Ensalada de atún e pataca cocida

Lácteo

28/10/2021

XUDIÁS REFOGADAS

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS

IOGUR

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Verduras guisadas con dados de lomo

Froita

29/10/2021

ENSALADILLA

TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRÓNS

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Arroz salteado con bacalao e verduras

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)

665.51

Prot. (g)

25.61

Lip. (g)

23.01

HdeC (g)

89.05



Recomendacións

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite www.dum.es/servicios

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI.: 53172340 C