



## XANEIRO 2022

|          | LUNS   | MARTES   | MÉRCORES   | XOVES   | VENRES  | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL |
|----------|--|--|--|---|---|---------------------------|
| Semana 1 | 10/01/2022   | 11/01/2022   | 12/01/2022   | 13/01/2022  | 14/01/2022  |                           |
|          | POTAXE DE LENTELLAS  | SOPA DE ESTRELIÑAS   | ESPAGUETTIS CON TOMATE   | EMPANADA DE IORK E QUEIXO   | CREMA DE CABAZA   | Energía (Kcal) 639,35     |
|          | FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA  | POLO O CHILINDRON  | XURELO EN SALSA DE LIMON   | FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA                                       | RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIA                        | Prot. (g) 24,35           |
|          | PATACAS O VAPOR  | VERDURIÑAS   | ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS                                 | PURE DE PATACA  |   | Lip. (g) 21,30            |
|          | FROITA   | IOGUR  | FROITA   | IOGUR   | FROITA  | HdeC (g) 78,95            |
|          | Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural                           | Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural | Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita                              | Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita   | Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita                  | Recomendacións            |
|          | Fideos con lomo e verduras   | Ensalada de atún e pataca cocida                                 | Verduras guisadas con dados de lombo                                     | Arroz salteado con bacallao e verduras                                | Lasaña de peixe e espinacas                                     | Recomendacións            |
|          | Lácteo   | Froita   | Lácteo   | Froita  | Lácteo  |                           |
| Semana 2 | 17/01/2022   | 18/01/2022   | 19/01/2022   | 20/01/2022  | 21/01/2022  |                           |
|          | GARAVANZOS CON ESPINACAS   | ESPIRAIS O FORNO   | CREMA DE CABAÇIÑA  | FABADA  | COLIFLOR A GALEGA   | Energía (Kcal) 671,33     |
|          | LOMBO ADUBADO O FORNO  | PESCADA A GALEGA   | TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ   | TORTILLA DE ATÚN  | PUCHERO DE PAVO CON PATACAS                                     | Prot. (g) 23,60           |
|          | VERDURAS   | PATACAS O VAPOR  |  | ENSALADA DE LEITUGA E MILLO   |   | Lip. (g) 24,39            |
|          | XELATINA DE FRESA  | FROITA   | IOGUR  | FROITA  | FROITA  | HdeC (g) 89,51            |
|          | Vaso de leite, cereais de avena e froita   | Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita  | Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural              | Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita                          | Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita | Recomendacións            |
|          | Pescada o forno con arroz integral   | Ensalada de polo   | Brocoli salteado con salmón e pataca                                     | Cabaciña rechea de atún e pataca cocida                               | Arroz salteado con taquiños de bacallao e berexena              | Recomendacións            |
|          | Lácteo   | Froita   | Lácteo   | Froita  | Lácteo  |                           |
| Semana 3 | 24/01/2022   | 25/01/2022   | 26/01/2022   | 27/01/2022  | 28/01/2022  |                           |
|          | LENTELLAS CON CHOURIZO   | MINISTRA SALTEADA  | FABAS ESTUFADAS  | XUDIAS CON ALLADA   | CREMA DE VERDURAS   | Energía (Kcal) 687,61     |
|          | PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E CALAMARES  | CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS                                 | FILETE DE PESCADA A ROMANA   | MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL  | ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS                                   | Prot. (g) 25,39           |
|          |  |  | ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES                             |   |   | Lip. (g) 24,55            |
|          | IOGUR  | FROITA   | FROITA   | FROITA  | IOGUR   | HdeC (g) 91,61            |
|          | Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural | Vaso de leite, cereais con mel. Froita                           | Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita | Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural | Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita                         | Recomendacións            |
|          | Ministra de verduras con taquiños de tenreira  | Ensalada de atún e pataca cocida                                 | Fideos con lomo e verduras   | Tortilla de berexena con ensalada de tomate                           | Cabaciña rechea de atún e pataca cocida                         | Recomendacións            |
|          | Froita   | Lácteo   | Froita   | Lácteo  | Froita  |                           |
| Semana 4 | 31/01/2022   | 01/02/2022   | 02/02/2022   | 03/02/2022  | 04/02/2022  |                           |
|          | CREMA DE CABAZA  |  |  |   |   | Energía (Kcal) 613,44     |
|          | POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS  |  |  |   |   | Prot. (g) 23,65           |
|          | PATACA O FORNO   |  |  |   |   | Lip. (g) 20,83            |
|          | IOGUR  |  |  |   |   | HdeC (g) 71,46            |
|          | Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural                           |  |  |   |   | Recomendacións            |
|          | Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña  |  |  |   |   | Recomendacións            |
|          | Froita   |  |  |   |   |                           |

Garante que estos menus fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: [www.anumeservicios.com](http://www.anumeservicios.com)