



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

01/05/2024

02/05/2024

03/05/2024

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

Semana 1

FESTIVO

SOPA DE LETRAS

SALPICON DE PEIXE

Enerxía (Kcal) 686,54

OVOS COCIDOS, CHOURIZO

MACARRONS

Prot. (g) 28,18

CON XUDIAS VERDES E PATACAS  
COCIDAS  
FROITA

CON BOLOÑESA VEXETAL  
FROITA

Líp. (g) 23,66

HdcC (g) 82,64

Vaso de leite con cereais e froita fresca

Vaso de leite con pan torrado integral con  
margarina, marmelada e zume de laranxa  
natural



FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON  
ENSALADA DE CANONIGOS

FIAMBRE DE PEITUGA DE PAVO CON PURE DE  
PATACA



LÁCTEO

LÁCTEO

Semana 2

06/05/2024

07/05/2024

08/05/2024

09/05/2024

10/05/2024

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

CREMA DE CABAZA

NUGGETS DE POLO CON LEITUGA

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

ENSALADA PRIMAVERA

Enerxía (Kcal) 706,84

ESCALOPINS EN SALSA

MACARRONS CARBONARA

FIELTE DE PESCADA A ROMANA

TORTILLA DE PATACA

LASAÑA DE ATÚN

Prot. (g) 31,10

CON ARROZ

FROITA



MINESTRA SALTEADA

ENSALADA DE TOMATE

LACTEO- Froita

FROITA

Líp. (g) 20,36

HdcC (g) 92,22

Vaso de leite con cacao, galletas e froita fresca

logur natural con cereais e zume de laranxa  
natural

Vaso de leite con torradas de pan branco con  
margarina, marmelada e zume de laranxa  
natural

Vaso de leite con galletas e froita fresca

Vaso de leite con cereais e zume de laranxa  
natural



PEIXE DO DÍA A PRANCHA CON ENSALADA

REVOLTO DE ESPINACAS

FILETE DE PAVO A PRANCHA CON ENSALADA

VARIÑAS DE PESCADA CASEIRAS CON COLES  
DE BRUSELAS SALTEADAS

FAXIÑAS RECHEAS DE LOMBO DE PORCO,  
PEMENTO E CEBOLA



LACTEO

LÁCTEO

LÁCTEO

FROITA

LÁCTEO

Semana 3

13/05/2024

14/05/2024

15/05/2024

16/05/2024

17/05/2024

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

ENSALADA DE PASTA

ENSALADA CON XUDIAS VERDES

REVOLTO DE ESPINACAS

PICNIC

FESTIVO

Enerxía (Kcal) 666,92

XAMÓN ASADO CON PURÉ

ALBONDEGAS CON TOMATE

PESCADA A GALEGA

PICNIC

FESTIVO

Prot. (g) 34,80

FLAN CASEIRO

FROITA

PATACAS CON ALLADA

FROITA

PICNIC

FESTIVO

Líp. (g) 26,72

HdcC (g) 67,72

Vaso de leite con cacao, galletas e zume de  
laranxa natural

Vaso de leite con cereais integrais e froita  
fresca

Vaso de leite con pan branco torrado con  
margarina, marmelada e zume de laranxa  
natural

PICNIC

FESTIVO



TORTILLA FRANCESA CON ATÚN E TOMATE  
NATURAL

PEIXE DO DÍA AO FORNO CON BERENXENA A  
PRANCHA

SANDWICHE VEXETAL

PICNIC

FESTIVO



FROITA

LACTEO

LÁCTEO

FROITA

LÁCTEO

Semana 4

20/05/2024

21/05/2024

22/05/2024

23/05/2024

24/05/2024

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

NON LECTIVO

BRÓCOLI CON XAMÓN  
MACARRONS CON ATÚN, SALSA DE  
TOMATE, QUEIXO E ALBAHACA

VERDURAS FRESCAS

ENSALADA DE GARAVANZOS



CREMA VEXETAL

Enerxía (Kcal) 661,06

FROITA

FROITA

FROITA

HAMBURGUESA COMPLETA

Líp. (g) 18,66

HdcC (g) 86,26

Vaso de leite con pan branco torrado con  
margarina, marmelada e froita fresca

Vaso de leite con galletas e froita fresca

Vaso de leite con cacao, galletas e zume de  
laranxa natural

Vaso de leite con cereais e zume de laranxa  
natural



FINGGERS DE POLO CASEIRAS CON ENSALADA

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON  
CABACIÑA SALTEADA

ARROZ CON VERDURIÑAS E GAMBAS

HOXALDRE DE XAMON E QUEIXO



FROITA

LÁCTEO

LÁCTEO

LÁCTEO

Semana 5

27/05/2024

28/05/2024

29/05/2024

30/05/2024

31/05/2024

VALOR  
NUTRICIONAL  
SEMANAL

ENSALADA TROPICAL

MACARRONS EN SALSA DE QUEIXO

SOPA DE LETRAS

LENTELLAS CON CHOURIZO

ENSALADA DE PASTA

Enerxía (Kcal) 622,84

GUIZO DE CARNE

GALO SAN PEDRO A ROMANA

POLO ESTUFADO CON VERDURIÑAS

ARROZ TRES DELICIAS

LOMBO A PRANCHA

Prot. (g) 29,24

CON PATACAS E VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

PURE

FROITA

PATACAS FRITAS

Líp. (g) 21,96

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

LACTEO- Froita

HdcC (g) 76,96

Vaso de leite con pan branco torrado con  
margarina, marmelada e zume de laranxa  
natural

Vaso de leite con cacao, galletas e froita fresca

Vaso de leite con cereais e zume de laranxa  
natural

Vaso de leite con galletas e froita fresca

Vaso de leite con torradas de pan integral con  
margarina, marmelada e zume de laranxa  
natural



TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO E TOMATE  
NATURAL

HAMBURGUESA MIXTA A PRANCHA CON  
LEITUGA E CEBOLA

PEIXE DO DÍA A PRANCHA CON ENSALADA

PANPIZZA VEXETAL

FIAMBRE DE PEITUGA DE PAVO CON QUEIXO  
FRESCO



LACTEO

LÁCTEO

LÁCTEO

LÁCTEO

FROITA



*Inés Barciela Cabaleiro*