

RAQUEL CAMACHO

XANEIRO 2024



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024	
	LENTELLAS CON VERDURAS	BRECOL A CASEIRA	FABADA	CREMA DE CABACIÑA	ESPIRAIS A NAPOLITANA	Energía (Kcal) 654,08
	PUCHERO DE POLO CON PATACAS	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	SAN PEDRO O FORNO	LOMBO EN SALSA DE PIQUILLOS	RABAS	Prot. (g) 24,38
	FROITA	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL	LEITUGA E TOMATE	ARROZ	PATACA COCIDA	Lip. (g) 21,64
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 85,78
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Recomendacións
	Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña	Tortilla francesa con ensalada de tomate	Magro de pavo salteado con cous cous de cabaciña	Minestra salteada con salmón e pataca	Xudías verdes con dados de tenreira	Recomendacións
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	
Semana 2	15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA CAMPEIRA	GARAVANZOS CON CHOURIZO	MINESTRA SALTEADA	SOPA DE PIÑONS	LENTELLAS A CASEIRA	ENERXÍA (Kcal) 672,39
	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O ALLO	XARDA A MARIÑEIA	TORTILLA DE CABACIÑA	Prot. (g) 25,89
	FROITA	PATACAS O VAPOR CON PEREXIL	ARROZ	BRECOL E CENORIA	LEITUGA E MILLO	Lip. (g) 22,90
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 93,08
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur 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 aciete de oliva e queixo fresco. Froita	Recomendacións
	Tortilla de francesa con patacas e verduras	Verduras con magro salteado e patacas	Coliflor salteada con bacallao e pataca	Lasaña de peixe e espinacas	Peixe o forno con arroz integral	Recomendacións
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 3	22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CALDO GALEGO	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS	FABAS CON VERDURAS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS VERDES CON ALLADA E PATACA	ENERXÍA (Kcal) 629,60
	TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS	LOMBO ADUBADO	BACALLAO GUISADO CON PATACAS	TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	PESCADA A ROMANA	Prot. (g) 23,85
	IOGUR	PATACAS ESTUFADAS	IOGUR	FROITA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA	Lip. (g) 22,46
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g) 75,93
	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	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	Recomendacións
	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	Minestra de verduras con taquiños de lombo	Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña	Verduras guisadas con dados de lombo	Recomendacións
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	
Semana 4	29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS GUISADAS	CREMA DE CENORIA			ENERXÍA (Kcal) 624,00
	REDONDO DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TORTILLA DE PATACA	PAELLA DE POLO CON VERDURAS			Prot. (g) 23,80
	PATACAS O VAPOR	TOMATE				Lip. (g) 20,02
	FROITA	FROITA	IOGUR			HdeC (g) 79,66
	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			Recomendacións
	Tortilla francesa con ensalada variada	Fideos con lomo e verduras	Salmón a prancha con salteado de verduras e patacas			Recomendacións
	Lácteo	Lácteo	Froita			VALOR

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 visítate:

