

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
LUN - 1	MAR - 1	MIÉ - 1	JUE - 1	VIE - 1
29/01/2018	30/01/2018	31/01/2018	01/02/2018	02/02/2018
			SOPA DE VERDURAS	ESPIRAIS GRATINADOS
			TORTILLA DE CABACIÑA	MARUCA A GALEGA
			TOMATE NATURAL	COLIFLOR CON PATACAS
			IOGUR	FROITA
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				
ENSALADA VARIADA LACTEO	XUDIAS CON CHOURIZO LACTEO	PEIXE FRITO FROITA	FILETE Á PRANCHA LACTEO	ENSALDA CON ATÚN FROITA
LUN - 2	MAR - 2	MIÉ - 2	JUE - 2	VIE - 2
05/02/2018	06/02/2018	07/02/2018	08/02/2018	09/02/2018
CREMA DE PORROS	GARAVANZOS ESTUFADOS	CALDO DE REPOLO, PATACA, CENOIRA, PORROS E FABAS	CROQUETAS CON LEITUGA	SOPA DE COCIDO
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	RABAS EMPANADAS	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	TORTILLA ESPAÑOLA	COCIDO
ARROZ	LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS	ARROZ		
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				
SANDWICH VEXETAL FROITA	LURAS A PRANCHA LACTEO	ARROZ TRES DELICIAS LACTEO	PESCADA COCIDA FROITA	TORTILLA DE QUEIXO LACTEO
12/02/2018	13/02/2018	14/02/2018	15/02/2018	16/02/2018
LENTELLAS ESTUFADAS	CREMA DE ESPARRAGOS	XUDÍAS CON BACON	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE PESCADO Y VERDURAS
PESCADA AO FORNO	LASAÑA	MILANESA DE POLO	ESTUFADO DE PAVO CON MACARRONS E VERDURAS	TENREIRA GUISADA CON BACON E CHAMPIÑONS
PATACA DADO		ARROZ		PATACA PANADEIRA
MELOCOTÓN ALMIBAR	CUAXADA	FLAN	FROITA	IOGUR
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				
REVOLTO DE ACELGAS LACTEO	CROQUETAS E EMPANADILLAS LACTEO	SALCHICHAS CON ARROZ LACTEO	PESCADA COCIDA LACTEO	PEITUGA DE PAVO FROITA
19/02/2018	20/02/2018	21/02/2018	22/02/2018	23/02/2018
LENTELLAS A CASEIRA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE CABAZA	GARAVANZOS CON ACELGAS	CALDO GALEGO
TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA A ROMANA	POLO O CHILINDRON	PALOMETA CON ALLO E PEREXIL	TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRONS, BERENXENA E CABACIÑA
SALCHICHAS	BRÓCOLI SALTEADO E PATACA	ARROZ BRANCO	LEITUGA, CENOIRA E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				
26/02/2018	27/02/2018	28/02/2018		
SOPA DO DIA	CREMA VEXETAL	LENTELLAS CON VERDURAS		
RAXO	TORTILLA ESPAÑOLA	ATÚN GUISADO CON FIDEOS		
PURÉ DE PATACA E CENOIRA	XAMÓN IORK			
IOGUR	FROITA	FROITA		
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				
REVOLTO DE ESPINAFRES LACTEO	LOMBO A PRANCHA FROITA	PESCADA COCIDA FROITA		

MENÚ TRITURADOS

FEBREIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29/01/2018	30/01/2018	31/01/2018	01/02/2018	02/02/2018
			PESCADA CABAZA, PORRO, XUDÍA, ARROZ ACEITE DE OLIVA COMPOTA	POLO ACELGA, CABACIÑA, CENORIA, PASTA ACEITE DE OLIVA IOGUR
05/02/2018	06/02/2018	07/02/2018	08/02/2018	09/02/2018
PEIXE ACELGA, PORRO, CENORIA, PATACA ACEITE DE OLIVA IOGUR	TENREIRA CABAZA, PORRO, XUDÍA, ARROZ ACEITE DE OLIVA COMPOTA	PESCADA CENORIA, CABACIÑA, PORRO, PASTA ACEITE DE OLIVA IOGUR	TENREIRA XUDÍA, PORRO, CENORIA, PATACA ACEITE DE OLIVA COMPOTA	POLO CEBOLA, CABACIÑA, CENORIA, PASTA ACEITE DE OLIVA IOGUR
12/02/2018	13/02/2018	14/02/2018	15/02/2018	16/02/2018
TENREIRA CABAZA, PORRO, CENORIA, ARROZ ACEITE DE OLIVA COMPOTA	PESCADA XUDÍA, PORRO, CABACIÑA, PASTA ACEITE DE OLIVA IOGUR	PAVO CEBOLA, CENORIA, CABACIÑA, PATACA ACEITE DE OLIVA COMPOTA	PEIXE CABAZA, PORRO, XUDÍA, PASTA ACEITE DE OLIVA IOGUR	TENREIRA ACELGA, CENORIA, CABACIÑA, PATACA ACEITE DE OLIVA IOGUR
19/02/2018	20/02/2018	21/02/2018	22/02/2018	23/02/2018
PESCADA ACELGA, PORRO, CENORIA, PATACA ACEITE DE OLIVA IOGUR	PAVO CABAZA, PORRO, XUDÍA, ARROZ ACEITE DE OLIVA COMPOTA	PESCADA ACELGA, CENORIA, CABACIÑA, PATACA ACEITE DE OLIVA IOGUR	POLO XUDÍA, PORRO, CENORIA, PATACA ACEITE DE OLIVA COMPOTA	TENREIRA CEBOLA, CABACIÑA, CENORIA, PASTA ACEITE DE OLIVA IOGUR
26/02/2018	27/02/2018	28/02/2018	01/03/2018	02/03/2018
PEIXE CABAZA, PORRO, CENORIA, PATACA ACEITE DE OLIVA IOGUR	TENREIRA XUDÍA, PORRO, CABACIÑA, PASTA ACEITE DE OLIVA COMPOTA	POLO CEBOLA, CENORIA, CABACIÑA, PATACA ACEITE DE OLIVA IOGUR		

Alimentación Saludable Gallega garantiza que estos menús han sido planificados siguiendo los principios dietético-nutricionais establecidos por la OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar y se van a elaborar con materias primas de 1ª calidad.

Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana y
Dietética
Departamento de Calidad de Alimentación
Saludable Gallega

MENÚ TRITURADOS

FEBREIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29/01/2018	30/01/2018	31/01/2018	01/02/2018	02/02/2018
			PESCADA CABAZA, PORRO, XUDÍA, ARROZ ACEITE DE OLIVA COMPOTA	POLO ACELGA, CABACIÑA, CENORIA, PASTA ACEITE DE OLIVA IOGUR DE SOIA
05/02/2018	06/02/2018	07/02/2018	08/02/2018	09/02/2018
PEIXE ACELGA, PORRO, CENORIA, PATACA ACEITE DE OLIVA IOGUR DE SOIA	TENREIRA CABAZA, PORRO, XUDÍA, ARROZ ACEITE DE OLIVA COMPOTA	PESCADA CENORIA, CABACIÑA, PORRO, PASTA ACEITE DE OLIVA IOGUR DE SOIA	TENREIRA XUDÍA, PORRO, CENORIA, PATACA ACEITE DE OLIVA COMPOTA	POLO CEBOLA, CABACIÑA, CENORIA, PASTA ACEITE DE OLIVA IOGUR DE SOIA
12/02/2018	13/02/2018	14/02/2018	15/02/2018	16/02/2018
TENREIRA CABAZA, PORRO, CENORIA, ARROZ ACEITE DE OLIVA COMPOTA	PESCADA XUDÍA, PORRO, CABACIÑA, PASTA ACEITE DE OLIVA IOGUR DE SOIA	PAVO CEBOLA, CENORIA, CABACIÑA, PATACA ACEITE DE OLIVA COMPOTA	PEIXE CABAZA, PORRO, XUDÍA, PASTA ACEITE DE OLIVA IOGUR DE SOIA	TENREIRA ACELGA, CENORIA, CABACIÑA, PATACA ACEITE DE OLIVA IOGUR DE SOIA
19/02/2018	20/02/2018	21/02/2018	22/02/2018	23/02/2018
PESCADA ACELGA, PORRO, CENORIA, PATACA ACEITE DE OLIVA IOGUR DE SOIA	PAVO CABAZA, PORRO, XUDÍA, ARROZ ACEITE DE OLIVA COMPOTA	PESCADA ACELGA, CENORIA, CABACIÑA, PATACA ACEITE DE OLIVA IOGUR DE SOIA	POLO XUDÍA, PORRO, CENORIA, PATACA ACEITE DE OLIVA COMPOTA	TENREIRA CEBOLA, CABACIÑA, CENORIA, PASTA ACEITE DE OLIVA IOGUR DE SOIA
26/02/2018	27/02/2018	28/02/2018	01/03/2018	02/03/2018
PEIXE CABAZA, PORRO, CENORIA, PATACA ACEITE DE OLIVA IOGUR DE SOIA	TENREIRA XUDÍA, PORRO, CABACIÑA, PASTA ACEITE DE OLIVA COMPOTA	POLO CEBOLA, CENORIA, CABACIÑA, PATACA ACEITE DE OLIVA IOGUR DE SOIA		

Alimentación Saludable Gallega garantiza que estos menús han sido planificados siguiendo los principios dietético-nutricionais establecidos por la OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar y se van a elaborar con materias primas de 1ª calidad.

Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana y
Dietética
Departamento de Calidad de Alimentación
Saludable Gallega