

Menú Basal

Novembro 2026

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
02	03	04	05	06
<p>Crema de cabaciña (14)</p> <p>Tortilla de pataca (3)</p> <p>Leituga e millo</p> <p>Froita</p> <p>Kcal: 907,216 prot (g): 31,911 lip (g): 52,205 hc (g): 72,072</p>	<p>Fabas estufadas (14)</p> <p>Filete ruso (1,2,3,9,12,14)</p> <p>Patacas asadas (14)</p> <p>Froita</p> <p>Kcal: 1047,663 prot (g): 42,323 lip (g): 52,192 hc (g): 75,962</p>	<p>Macarrons integrais salteados con allo e perexil (1,3,9,11)</p> <p>Pescada a galega (4,5,6)</p> <p>Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón (12)</p> <p>Froita</p> <p>Kcal: 1127,483 prot (g): 45,308 lip (g): 55,007 hc (g): 110,793</p>	<p>Arroz con verduras e dados de tortilla francesa (3)</p> <p>Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14)</p> <p>0</p> <p>Froita</p> <p>Kcal: 944,838 prot (g): 41,787 lip (g): 41,281 hc (g): 97,068</p>	<p>Patacas a rioxana (14)</p> <p>Lombo asado en salsa de pementos (1,9,11)</p> <p>Leituga, tomate e olivas (13,14)</p> <p>logur (2)</p> <p>Kcal: 617,279 prot (g): 25,12 lip (g): 17,744 hc (g): 81,999</p>
09	10	11	12	13
<p>Potaxe de lentellas (1, 14)</p> <p>Salmon o forno (1,4,5,6,9,11)</p> <p>Leituga e cenoria (12)</p> <p>Froita</p> <p>Kcal: 866,213 prot (g): 44,61 lip (g): 49,516 hc (g): 55,536</p>	<p>Crema de verduras (14)</p> <p>Tortilla de cabaciña (3)</p> <p>Tomate natural</p> <p>Froita</p> <p>Kcal: 878,953 prot (g): 30,754 lip (g): 52,473 hc (g): 66,304</p>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Estufado de porco con xudias</p> <p>0</p> <p>logur (2)</p> <p>Kcal: 662,559 prot (g): 20,441 lip (g): 12,403 hc (g): 114,062</p>	<p>Macarrons integrais (1,3,9,11)</p> <p>Boloñesa vexetal (1,8,9)</p> <p>Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (13,14)</p> <p>Froita</p> <p>Kcal: 705,943 prot (g): 28,949 lip (g): 42,091 hc (g): 50,075</p>	<p>Crema de cabaza (14)</p> <p>Xamonciños de polo asados</p> <p>Pataca panadeira (14)</p> <p>Froita</p> <p>Kcal: 416,3878 prot (g): 43,856 lip (g): 53,789 hc (g): 63,062</p>
16	17	18	19	20
<p>Espirais integrais salteados con champiñons e taquiños de pavo (1,3,9,11)</p> <p>Fabas vexetais (14)</p> <p>0</p> <p>Froita</p> <p>Kcal: 911,882 prot (g): 35,593 lip (g): 37,925 hc (g): 99,144</p>	<p>Crema de cabaciña e cenoria (14)</p> <p>Pescada en salsa verde (1,4,5,6,9,11)</p> <p>Ensalada de leituga, tomate e millo</p> <p>logur (2)</p> <p>Kcal: 689,442 prot (g): 31,412 lip (g): 30,651 hc (g): 69,355</p>	<p>Garavanzos estufados (14)</p> <p>Ovos cocidos con repolo, pataca e allada (3,14)</p> <p>0</p> <p>Froita</p> <p>Kcal: 878,113 prot (g): 40,076 lip (g): 46,965 hc (g): 67,783</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Lombo natural adubado (1,9,11)</p> <p>Leituga e olivas (13,14)</p> <p>Froita</p> <p>Kcal: 764,391 prot (g): 37,683 lip (g): 49,786 hc (g): 39,396</p>	<p>Crema de brocoli e cenoria (14)</p> <p>Peituga de polo o forno con salsa de tomate e albahaca (1,9,11)</p> <p>Leituga e remolacha</p> <p>Froita</p> <p>Kcal: 983,628 prot (g): 43,356 lip (g): 52,315 hc (g): 79,607</p>
23	24	25	26	27
<p>Potaxe de lentellas (1, 14)</p> <p>Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11)</p> <p>Leituga e millo</p> <p>logur (2)</p> <p>Kcal: 527,64 prot (g): 29,663 lip (g): 17,954 hc (g): 56,717</p>	<p>Macarrons integrais con salsa de setas e cabaza (1,2,3,9,11)</p> <p>Tortilla de cabaciña (3)</p> <p>Tomate natural</p> <p>Froita</p> <p>Kcal: 994,943 prot (g): 34,852 lip (g): 55,087 hc (g): 83,559</p>	<p>Arroz integral con verduras e xamón iork</p> <p>Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12)</p> <p>0</p> <p>Froita</p> <p>Kcal: 939,051 prot (g): 31,422 lip (g): 49,001 hc (g): 87,852</p>	<p>Crema de verduras (14)</p> <p>Polo o chilindrón</p> <p>Patacas asadas (14)</p> <p>Froita</p> <p>Kcal: 914,464 prot (g): 46,575 lip (g): 52,446 hc (g): 62,278</p>	<p>Minestra salteada con pataca dado (14)</p> <p>Raxo de porco</p> <p>Ensalada de leituga, tomate e cenoria (12)</p> <p>Froita</p> <p>Kcal: 865,835 prot (g): 43,823 lip (g): 46,945 hc (g): 61,58</p>
30	01	02	03	04
<p>Arroz con chícharos</p> <p>Lombo natural adubado (1,9,11)</p> <p>Ensalada primavera con ananás</p> <p>Froita</p> <p>Kcal: 992,321 prot (g): 45,215 lip (g): 48,548 hc (g): 91,199</p>				

- 1 Gluten
- 2 Leite e derivados
- 3 Ovo
- 4 Peixe
- 5 Moluscos
- 6 Crustáceos
- 7 Cacahuetes
- 8 Froitos de cáscara
- 9 Soia
- 10 Sésamo
- 11 Mostaza
- 12 Apio
- 13 Altramuces
- 14 Sulfitos

A ruta saudable

O noso viaxe de aprendizaxe diario cara a unha vida máis saudable, inclusiva e sostible

01 Saude

¡Comer ben hoxe, crecer forte mañá! Aprendemos hábitos saudables para toda a vida

02 Convivencia

Na mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respectar e celebrar a diversidade

04 Xogo

¡Aprender xogando e ó mais divertido! O almorzo e o noso momento para rir e descubrir xuntos/as

03 Sostenibilidade

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar e coidar o planeta con cada bocado.

RECOMENDADOR DE CEAS

PRIMEROS PRATOS



Se no cole o primeiro prato foi...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumes



Para cear pode ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PRATOS



Si no cole o segundo prato foi...



Ovo



Peixe



Legumes



carne



Para cear pode ser...



carne



Ovo



Verdura



Ovo



Peixe



carne



Ovo



Peixe



Froita



lácteo