



Febreiro



LUNS 1-feb.	MARTES 2-feb.	MÉRCORES 3-feb.	XOVES 4-feb.	VENRES 5-feb.
SOPA DE VERDURIÑAS E FIDEUS	LENTILLAS VEXETAIS	XUDIÁS CON CHOURIZO	FABAS CON CABACIÑA	CREMA DE VERDURAS
COSTELA ASADA CON PATACAS	TENREIRA GUISADA CON FIDEUS	ARROZ CON PEIXE	MILANESA DE PAVO CON MINESTRA	PEIXE AZUL CON PATACAS
IOGUR	FROITA	FLAN	FROITA	FROITA
HC: 56,1 % - G: 25,7 % - Pr: 18,2 % - Fibra: 13,4 g	HC: 42,8 % - G: 33,2 % - Pr: 24 % - Fibra: 14,32 g	HC: 45,9 % - G: 34,3 % - Pr: 19,7 % - Fibra: 12,75 g	HC: 44,7 % - G: 32,1 % - Pr: 23,2 % - Fibra: 12,53 g	HC: 43,6 % - G: 33,6 % - Pr: 22,7 % - Fibra: 11,3 g
Alérxenos.				
Cea recomendada. FAXIÑAS RECHEAS DE FREIXONS FROITA	RATATOUILLE CON ATÚN LÁCTEO	TORTILLA DE TRIGUEIROS FROITA	CHÍCHAROS C/LURAS E COGOMELO LÁCTEO	OVOS CON BRÓCOLI LÁCTEO
LUNS 8-feb.	MARTES 9-feb.	MÉRCORES 10-feb.	XOVES 11-feb.	VENRES 12-feb.
CREMA DE CABACIÑA, PORRO E PATACA	GARAVANZOS ESTOUFADOS	SOPA DE COCIDO	CALDO GALEGO	XUDIÁS CON ALLADA
LOMBO DE PORCO EN SALSA CON ARROZ	BACALLAU REBOZADO CON ENSALADA	PASTA CON VERDURAS E DADINOS DE POLO	LASAÑA DE CARNE E VERDURAS	PEIXE BRANCO CON PATACAS AO FORNO
IOGUR	FROITA	FROITA	CREMA	FROITA
HC: 42,2 % - G: 37,2 % - Pr: 20,6 % - Fibra: 10,18 g	HC: 39,5 % - G: 33,9 % - Pr: 26,6 % - Fibra: 21,56 g	HC: 48,5 % - G: 27,6 % - Pr: 23,9 % - Fibra: 14,32 g	HC: 46,8 % - G: 34,5 % - Pr: 18,8 % - Fibra: 16,65 g	HC: 36,6 % - G: 38,4 % - Pr: 25,1 % - Fibra: 12,14 g
Alérxenos.				
Cea recomendada. SARDIÑAS EN TOMATE FROITA	PIZZA LÁCTEO	CREMA CABAZA E LEGUME LÁCTEO	ARROZ CON PISTO E OVO FROITA	PEMENTO RECHEO DE SOIA LÁCTEO
LUNS 15-feb.	MARTES 16-feb.	MÉRCORES 17-feb.	XOVES 18-feb.	VENRES 19-feb.
			CREMA DE CENORIA	LENTILLAS ESTOUFADAS
			MACARRÓNS Á BOLOÑESA	ARROZ CON LURAS
			FROITA	IOGUR
			HC: 54 % - G: 30,7 % - Pr: 15,3 % - Fibra: 12,73 g	HC: 56,5 % - G: 23,5 % - Pr: 20,1 % - Fibra: 16,91 g
Alérxenos.				
			SALTEADO DE VERDURIÑAS LÁCTEO	TORTILLA DE PATACA C/ENSALADA FROITA
LUNS 22-feb.	MARTES 23-feb.	MÉRCORES 24-feb.	XOVES 25-feb.	VENRES 26-feb.
LENTILLAS ESTOUFADAS	SOPA DE COCIDO	CREMA DE CABACIÑA	POTAXE DE VIXILIA	MINESTRA CON OVO
PIZZA (TOMATE, XAMÓN, QUEIJO E COGOMELO)	LOMO CON PATATAS Y VERDURAS	BACALLAU Á VIZCAIÑA CON PATACA E PEMENTO	POLO ASADO CON PATACAS	CASTAÑETA EN SALSA DE TOMATE E PATACA
IOGUR	FRUTA	FROITA	FROITA	IOGUR
HC: 54,5 % - G: 25,5 % - Pr: 20 % - Fibra: 13,75 g	HC: 50,5 % - G: 26,6 % - Pr: 22,9 % - Fibra: 14,32 g	HC: 47,8 % - G: 38,7 % - Pr: 13,5 % - Fibra: 12,76 g	HC: 53,4 % - G: 24,5 % - Pr: 22,1 % - Fibra: 16,91 g	HC: 39,6 % - G: 38,4 % - Pr: 22 % - Fibra: 12,14 g
Alérxenos.				
Cea recomendada. ESPINACAS AO GRATÉN FROITA	ENSALADA COMPLETA LÁCTEO	OVOS CON XAMÓN LÁCTEO	PEIXE DO DÍA LÁCTEO	ESTOUFADO DE PAVO FROITA
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Alérxenos.				
Cea recomendada.				

Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
DNI.: 35.322.598 - A



Garantiza que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Les informamos que para dar conformidad al Reglamento (UE) nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro pone a su disposición un listado con la información sobre alérgenos de los platos que componen el menú.





Febrero



LUNES 1-feb.	MARTES 2-feb.	MIÉRCOLES 3-feb.	JUEVES 4-feb.	VIERNES 5-feb.
SOPA DE HORTALIZAS Y FIDEOS	LENTEJAS VEGETALES	JUDÍAS CON CHORIZO	ALUBIAS CON CALABACÍN	CREMA DE VERDURAS
COSTILLA ASADA CON PATATAS	TERNERA GUISADA CON FIDEOS	ARROZ CON PESCADO	MILANESA DE PAVO CON MENESTRA	PESCADO AZUL CON PATATAS
YOGUR	FRUTA	FLAN	FRUTA	FRUTA
HC: 56,1 % - G: 25,7 % - Pr: 18,2 % - Fibra: 13,4 g	HC: 42,8 % - G: 33,2 % - Pr: 24 % - Fibra: 14,32 g	HC: 45,9 % - G: 34,3 % - Pr: 19,7 % - Fibra: 12,75 g	HC: 44,7 % - G: 32,1 % - Pr: 23,2 % - Fibra: 12,53 g	HC: 43,6 % - G: 33,6 % - Pr: 22,7 % - Fibra: 11,3 g
Alérgenos. 				
Cena recomendada. FAJITAS RELLENAS DE FRIJOLES FRUTA	RATATOUILLE CON ATÚN LÁCTEO	TORTILLA DE TRIGUEROS FRUTA	GUISANTES C/CALAMAR Y CHAMPIÑÓN LÁCTEO	HUEVOS CON BRÉCOL LÁCTEO
LUNES 8-feb.	MARTES 9-feb.	MIÉRCOLES 10-feb.	JUEVES 11-feb.	VIERNES 12-feb.
CREMA DE CALABACÍN, PUERRO Y PATATA	GARBANZOS ESTOFADOS	SOPA DE COCIDO	CALDO GALLEGO	JUDÍAS CON AJADA
LOMO DE CERDO EN SALSAS CON ARROZ	BACALAO REBOZADO CON ENSALADA	PASTA CON VERDURAS Y DADITOS DE POLLO	LASAÑA DE CARNE Y VERDURAS	PESCADO BLANCO CON PATATAS AL HORNO
YOGUR	FRUTA	FRUTA	NATILLAS	FRUTA
HC: 42,2 % - G: 37,2 % - Pr: 20,6 % - Fibra: 10,18 g	HC: 39,5 % - G: 33,9 % - Pr: 26,6 % - Fibra: 21,56 g	HC: 48,5 % - G: 27,6 % - Pr: 23,9 % - Fibra: 14,32 g	HC: 46,8 % - G: 34,5 % - Pr: 18,8 % - Fibra: 16,65 g	HC: 36,6 % - G: 38,4 % - Pr: 25,1 % - Fibra: 12,14 g
Alérgenos. 				
Cena recomendada. SARDINILLAS EN TOMATE FRUTA	PIZZA LÁCTEO	CREMA CALABAZA Y LEGUMBRE LÁCTEO	ARROZ CON PISTO Y HUEVO FRUTA	PIMIENTO RELLENO DE SOJA LÁCTEO
LUNES 15-feb.	MARTES 16-feb.	MIÉRCOLES 17-feb.	JUEVES 18-feb.	VIERNES 19-feb.
			CREMA DE ZANAHORIA	LENTEJAS ESTOFADAS
			MACARRONES A LA BOLOÑESA	ARROZ CON CALAMARES
			FRUTA	YOGUR
			HC: 54 % - G: 30,7 % - Pr: 15,3 % - Fibra: 12,73 g	HC: 56,5 % - G: 23,5 % - Pr: 20,1 % - Fibra: 16,91 g
Alérgenos. 				
Cena recomendada.			SALTEADO DE VERDURITAS LÁCTEO	TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA
LUNES 22-feb.	MARTES 23-feb.	MIÉRCOLES 24-feb.	JUEVES 25-feb.	VIERNES 26-feb.
LENTEJAS ESTOFADAS	SOPA DE COCIDO	CREMA DE CALABACÍN	POTAJE DE VIGILIA	MENESTRA CON HUEVO
PIZZA (TOMATE, JAMÓN, QUESO Y CHAMPIÑÓN)	LOMO CON PATATAS Y VERDURAS	BACALAO A LA VIZCAÍNA CON PATATA Y PIMIENTO	POLLO ASADO CON PATATAS	PALOMETA EN SALSAS DE TOMATE Y PATATA
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
HC: 54,5 % - G: 25,5 % - Pr: 20 % - Fibra: 13,75 g	HC: 50,5 % - G: 26,6 % - Pr: 22,9 % - Fibra: 14,32 g	HC: 47,8 % - G: 38,7 % - Pr: 13,5 % - Fibra: 12,76 g	HC: 53,4 % - G: 24,5 % - Pr: 22,1 % - Fibra: 16,91 g	HC: 39,6 % - G: 38,4 % - Pr: 22 % - Fibra: 12,14 g
Alérgenos. 				
Cena recomendada. ESPINACAS GRATINADAS FRUTA	ENSALADA COMPLETA LÁCTEO	HUEVOS CON JAMÓN LÁCTEO	PESCADO DEL DÍA LÁCTEO	ESTOFADO DE PAVO FRUTA
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Alérgenos. 				
Cena recomendada.				

Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
DNI: 35.322.598 - A



Garantiza que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad.
Les informamos que para dar conformidad al Reglamento (UE) nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro pone a su disposición un listado con la información sobre alérgenos de los platos que componen el menú.

