

XANEIRO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUN - 1	MAR - 1	MIÉ - 1	JUE - 1	VIE - 1
01/01/2018	02/01/2018	03/01/2018	04/01/2018	05/01/2018
FESTIVO	CODIÑOS CON TOMATE BISTEC DE LOMO PURÉ DE PATACAS IOGUR	MINESTRA SALMÓN O FORNO PATACA DADO FROITA	CREMA DE CENORIA MILANESA LEITUGA, ESPARRAGOS E MILLO FROITA	
<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
LUN - 2	MAR - 2	MIÉ - 2	JUE - 2	VIE - 2
08/01/2018	09/01/2018	10/01/2018	11/01/2018	12/01/2018
CREMA DE CABAZA RAXO PATACA ASADA FROITA	LENTELLAS CON CHOURIZO PALOMETA EN SALSAS VERDES BRÓCOLI E PATACA IOGUR	CALDO DE REPOLO, PATACA, CENOIRA, ESPINACA E PORRO TENREIRA GUISADA CON PATACAS E VERDURAS FROITA	MACARRONS CON CHAMPIÑONS PESCADA A MARIÑEIRA LEITUGA, MILLO E OLIVAS NATILLAS	CROQUETAS XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO ARROZ CON VERDURAS FROITA
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				
ENSALADA VARIADA LACTEO	REVOLTO DE ESPINAFRES FROITA	LOMBO A PRANCHA LACTEO		
15/01/2018	16/01/2018	17/01/2018	18/01/2018	19/01/2018
SOPA DE CABELLIN LOMBO O FORNO XUDIAS SALTEADAS con patatas cocidas IOGUR	GARAVANZOS CON ACELGAS TORTILLA DE PATACA SALCHICHAS FROITA	ESPAGUETI CON TOMATE PESCADA A ROMANA LEITUGA, MILLO E ESPINACAS IOGUR CHOCO	SOPA DE PIÑONS ALBÓNDEGAS EN SALSAS DE TOMATE PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS FROITA	CALDO GALEGO MARUCA EN SALSAS BLANCAS ARROZ IOGUR
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				
ENSALADA VARIADA LACTEO	LOMBO A PRANCHA FROITA	PESCADA COCIDA LACTEO	PEITUGA DE POLO Á PRANCHA FROITA	REVOLTO DE XAMON LACTEO
22/01/2018	23/01/2018	24/01/2018	25/01/2018	26/01/2018
CREMA DE CABACIÑA ATÚN GUISADO CON FIDEOS FLAN	EMPANADA MILANESA ARROZ FROITA	CREMA DE PORROS GUIZO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS IOGUR	GRAVANZOS ESTUFADOS PESCADA O FORNO COLIFLOR CON ALLADA FROITA	SOPA DE PICADILLO CON OVO POLO O ALLO PATACA PANADEIRA IOGUR
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				
ENSALADA VARIADA LACTEO	REVOLTO DE ESPINAFRES FROITA	LOMBO A PRANCHA LACTEO		
29/01/2018	30/01/2018	31/01/2018		
FABAS CON CABAZA RABAS LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA IOGUR	CREMA DE CENOIRA TAQUIÑO DE POLO CON MACARRONS FROITA	LENTELLAS ESTUFADAS CON ARROZ PESCADA CON ALLO E PEREXIL PATACA VAPOR IOGUR		
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				
ENSALADA VARIADA LACTEO	XUDIAS CON CHOURIZO LACTEO	PEIXE FRITO FROITA		

# MENÚ TRITURADOS

## XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/01/2018	02/01/2018	03/01/2018	04/01/2018	05/01/2018
FESTIVO	TENREIRA XUDÍA, PORRO, CABACIÑA, PASTA ACEITE DE OLIVA COMPOTA	POLO CEBOLA, CENORIA, CABACIÑA, PATACA ACEITE DE OLIVA IOGUR DE SOJA	PESCADA CABAZA, PORRO, XUDÍA, ARROZ ACEITE DE OLIVA COMPOTA	POLO ACELGA, CABACIÑA, CENORIA, PASTA ACEITE DE OLIVA IOGUR DE SOJA
08/01/2018	09/01/2018	10/01/2018	11/01/2018	12/01/2018
PEIXE ACELGA, PORRO, CENORIA, PATACA ACEITE DE OLIVA IOGUR DE SOJA	TENREIRA CABAZA, PORRO, XUDÍA, ARROZ ACEITE DE OLIVA COMPOTA	PESCADA CENORIA, CABACIÑA, PORRO, PASTA ACEITE DE OLIVA IOGUR DE SOJA	TENREIRA XUDÍA, PORRO, CENORIA, PATACA ACEITE DE OLIVA COMPOTA	POLO CEBOLA, CABACIÑA, CENORIA, PASTA ACEITE DE OLIVA IOGUR DE SOJA
15/01/2018	16/01/2018	17/01/2018	18/01/2018	19/01/2018
TENREIRA CABAZA, PORRO, CENORIA, ARROZ ACEITE DE OLIVA COMPOTA	PESCADA XUDÍA, PORRO, CABACIÑA, PASTA ACEITE DE OLIVA IOGUR DE SOJA	PAVO CEBOLA, CENORIA, CABACIÑA, PATACA ACEITE DE OLIVA COMPOTA	PEIXE CABAZA, PORRO, XUDÍA, PASTA ACEITE DE OLIVA IOGUR DE SOJA	TENREIRA ACELGA, CENORIA, CABACIÑA, PATACA ACEITE DE OLIVA IOGUR DE SOJA
22/01/2018	23/01/2018	24/01/2018	25/01/2018	26/01/2018
PESCADA ACELGA, PORRO, CENORIA, PATACA ACEITE DE OLIVA IOGUR DE SOJA	PAVO CABAZA, PORRO, XUDÍA, ARROZ ACEITE DE OLIVA COMPOTA	PESCADA ACELGA, CENORIA, CABACIÑA, PATACA ACEITE DE OLIVA IOGUR DE SOJA	POLO XUDÍA, PORRO, CENORIA, PATACA ACEITE DE OLIVA COMPOTA	TENREIRA CEBOLA, CABACIÑA, CENORIA, PASTA ACEITE DE OLIVA IOGUR DE SOJA
29/01/2018	30/01/2018	31/01/2018	01/02/2018	02/02/2018
PEIXE CABAZA, PORRO, CENORIA, PATACA ACEITE DE OLIVA IOGUR DE SOJA	TENREIRA XUDÍA, PORRO, CABACIÑA, PASTA ACEITE DE OLIVA COMPOTA	POLO CEBOLA, CENORIA, CABACIÑA, PATACA ACEITE DE OLIVA IOGUR DE SOJA		

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

LUNS 01/01/2018	MARTES 02/01/2018	MÉRCORES 03/01/2018	XOVES 04/01/2018	VENRES 05/01/2018
FESTIVO	TENREIRA  XUDÍA, PORRO,  CABACIÑA, PASTA  ACEITE DE OLIVA	POLO  CEBOLA, CENORIA,  CABACIÑA, PATACA  ACEITE DE OLIVA	PESCADA  CABAZA, PORRO,  XUDÍA, ARROZ  ACEITE DE OLIVA	POLO  ACELGA, CABACIÑA,  CENORIA, PASTA  ACEITE DE OLIVA
LUNS 08/01/2018	MARTES 09/01/2018	MÉRCORES 10/01/2018	XOVES 11/01/2018	VENRES 12/01/2018
PEIXE  ACELGA, PORRO,  CENORIA, PATACA  ACEITE DE OLIVA	TENREIRA  CABAZA, PORRO,  XUDÍA, ARROZ  ACEITE DE OLIVA	PESCADA  CENORIA, CABACIÑA,  PORRO, PASTA  ACEITE DE OLIVA	TENREIRA  XUDÍA, PORRO,  CENORIA, PATACA  ACEITE DE OLIVA	POLO  CEBOLA, CABACIÑA,  CENORIA, PASTA  ACEITE DE OLIVA
LUNS 15/01/2018	MARTES 16/01/2018	MÉRCORES 17/01/2018	XOVES 18/01/2018	VENRES 19/01/2018
TENREIRA  CABAZA, PORRO,  CENORIA, ARROZ  ACEITE DE OLIVA	PESCADA  XUDÍA, PORRO,  CABACIÑA, PASTA  ACEITE DE OLIVA	PAVO  CEBOLA, CENORIA,  CABACIÑA, PATACA  ACEITE DE OLIVA	PEIXE  CABAZA, PORRO,  XUDÍA, PASTA  ACEITE DE OLIVA	TENREIRA  ACELGA, CENORIA,  CABACIÑA, PATACA  ACEITE DE OLIVA
LUNS 22/01/2018	MARTES 23/01/2018	MÉRCORES 24/01/2018	XOVES 25/01/2018	VENRES 26/01/2018
PESCADA  ACELGA, PORRO,  CENORIA, PATACA  ACEITE DE OLIVA	PAVO  CABAZA, PORRO,  XUDÍA, ARROZ  ACEITE DE OLIVA	PESCADA  ACELGA, CENORIA,  CABACIÑA, PATACA  ACEITE DE OLIVA	POLO  XUDÍA, PORRO,  CENORIA, PATACA  ACEITE DE OLIVA	TENREIRA  CEBOLA, CABACIÑA,  CENORIA, PASTA  ACEITE DE OLIVA
LUNS 29/01/2018	MARTES 30/01/2018	MÉRCORES 31/01/2018	XOVES 01/02/2018	VENRES 02/02/2018
PEIXE  CABAZA, PORRO,  CENORIA, PATACA  ACEITE DE OLIVA	TENREIRA  XUDÍA, PORRO,  CABACIÑA, PASTA  ACEITE DE OLIVA	POLO  CEBOLA, CENORIA,  CABACIÑA, PATACA  ACEITE DE OLIVA		