



SALESIANOS LUGO

XANEIRO 2024



LUNS

08/01/2024

LENTELLAS CON VERDURAS
PUCHERO DE POLO CON PATACAS
FROITA

MARTES

09/01/2024

BRECOL A CASEIRA
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL
FROITA

MÉRCORES

10/01/2024

FABADA
SAN PEDRO O FORNO
LEITUGA E TOMATE
IOGUR

XOVES

11/01/2024

CREMA DE CABACIÑA
LOMBO EN SALSA DE PIQUILLOS
ARROZ
FROITA

VENRES

12/01/2024

ESPIRAIS A NAPOLITANA
RABAS
PATACA COCIDA
IOGUR

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Energía (Kcal) 654,08
Prot. (g) 24,38
Lip. (g) 21,64
HdeC (g) 85,78

Semana 1

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

Iogur 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



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

Xudias verdes con dados de tenreira



Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Recomendacións

15/01/2024

CREMA CAMPEIRA
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL
FROITA

16/01/2024

GARAVANZOS CON CHOURIZO
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACAS O VAPOR CON PEREXIL
IOGUR

17/01/2024

MINESTRA SALTEADA CON BAICON
POLO O ALLO
ARROZ
FROITA

18/01/2024

SOPA DE PIÑONS
EMPANADOS DE PEIXE
BRECOL E CENORIA
IOGUR

19/01/2024

LENTELLAS A CASEIRA
TORTILLA DE CABACIÑA
LEITUGA E MILLO
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
ENERXÍA (Kcal) 672,39
Prot. (g) 25,89
Lip. (g) 22,90
HdeC (g) 93,08

Semana 2

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Iogur 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 xamón serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita



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



Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

22/01/2024

CALDO GALEGO
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS
IOGUR

23/01/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS
LOMBO ADUBADO
PATACAS ESTUFADAS
FROITA

24/01/2024

FABAS CON VERDURAS E CHOURIZO
BACALLAO GUISADO CON PATACAS
IOGUR

25/01/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ
FROITA

26/01/2024

HOXALDRE DE POLO E CEBOLA CARMELIZADA
PESCADA A ROMANA
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
ENERXÍA (Kcal) 629,60
Prot. (g) 23,85
Lip. (g) 22,46
HdeC (g) 75,93

Semana 3

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

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita



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



Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Recomendacións

29/01/2024

CREMA DE CABAZA
REDONDO DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA
PATACAS O VAPOR
FROITA

30/01/2024

LENTELLAS GUISADAS
TORTILLA DE PATACA
TOMATE
FROITA

31/01/2024

CREMA DE CENORIA
PAELLA DE POLO CON VERDURAS
IOGUR

01/02/2024

01/02/2024

02/02/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
ENERXÍA (Kcal) 624,00
Prot. (g) 23,80
Lip. (g) 20,02
HdeC (g) 79,66

Semana 4

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

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita



Tortilla francesa con ensalada variada

Fideos con lomo e verduras

Salmón a plancha con salteado de verduras e patacas



Lácteo

Lácteo

Froita

Recomendacións

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 PP-calidade. Se desexa consultar o menú online visite:



VALOR