



FEBRERO



Semana 1

LUNS

03/02/2024

CREMA DE VERDURAS  
RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS  
GUISADAS

IOGUR

Vaso de leite, Cereias de arroz, Zume de laranxa natural

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

MARTES

04/02/2024

LENTELLAS CON POLO  
EMPANADA DE ATÚN

FROITA

Vaso de leite, Torradas con xamón cocido, Froita fresca

Fideos con lombo e verduras

MÉRCORES

05/02/2024

CHICHAROS CON XAMÓN  
TORTILLA DE PATACA

FROITA

Iogur natural, Pan multicereais con tomate e aceite de oliva, Froita fresca

Peituga de polo con cous cous de verduras

XOVES

06/02/2024

CROQUETAS DE POLO  
ABADEXO A MARIÑEIRA

IOGUR

Vaso de leite, Galletas tipo María, Zume de laranxa natural

Salteado de tenreira con cenorias e patacas

VENRES

07/02/2024

SOPA MARAVILLA  
FILETE DE POLO CON SALSA DE  
TOMATE E ALBAHACA

FROITA

Vaso de leite, Torradas con xamón serrano, Froita fresca

Arroz salteado con bacallao e verduras

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 629,86

Prot. (g) 21,27

Lip. (g) 21,62

HdeC (g) 71,95



Recomendacións

Semana 2

10/02/2024

BROCOLI E CENORIA CON ALLADA E OVO  
ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA

PATACA PANADEIRA

FROITA

Vaso de leite, Cereais con mel, Zume de laranxa natural

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

11/02/2024

CREMA CAMPEIRA  
BOLÑESA VEXETAL CON MACARRONS

IOGUR

Vaso de leite, Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido, Froita fresca

Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida

12/02/2024

LENTELLAS ESTUFADAS  
FIDEUA DE PESCADO

FROITA

Vaso de leite, Galletas tipo María, Zume de laranxa natural

Dados de lombo salteado con xudias

13/02/2024

CALDO GALEGO  
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ PILAW

FROITA

Iogur natural, Torradas con queixo fresco, Froita fresca

Ensalada de atún e pataca cocida

14/02/2024

SOPA DE CABELLIN  
ESTUFADO DE CARNE DE PORCO  
CON PATACAS GUISADAS

IOGUR

Vaso de leite, Pan con tomate e xamón serrano, Froita fresca

Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 647,44

Prot. (g) 22,92

Lip. (g) 22,91

HdeC (g) 89,58



Recomendacións

Semana 3

17/02/2024

ARROZ TRES DELICIAS  
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

LEITUGA, CEBOLA E OLVIAS VERDES

IOGUR

Vaso de leite, Pan con aceite de oliva e peituga de pavo cocida, Zume de laranxa natural

Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras

18/02/2024

PIZZA  
FABAS CON CHOURIZO

FROITA

Vaso de leite, Galletas de avena con plátano, Froita fresca

Ensalada de pasta e ovo cocido

19/02/2024

COLIFLOR A GALEGA  
CHEESE FRISBEE

IOGUR

Vaso de leite, Pan multicereais con aceite de oliva e tomate, Zume de laranxa natural

Arroz salteado con atún y verduras

20/02/2024

GARVANZOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE

FROITA

Iogur natural, Cerais, Zume de laranxa natural

Rapante a plancha con xardiñeira e patacas

21/02/2024

CREMA DE CENORIA  
RABAS

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

FROITA

Vaso de leite, Biscoito caseiro, Froita fresca

Fideos salteados con tenreira e verduras

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 654,66

Prot. (g) 22,12

Lip. (g) 23,30

HdeC (g) 72,50



Recomendacións

Semana 4

24/02/2024

CALDO DE GLORIA  
Lombo Asado en salsa de laranxa  
Arroz o forno

IOGUR

Vaso de leite, Pan con aceite de oliva e xamón cocido, Zume de laranxa natural

Brocoli salteado con salmón e pataca cocida

25/02/2024

FABAS ESTUFADAS  
ATÚN GUISADO CON FIDEOS

FROITA

Vaso de leite, Cereias, Froita fresca

Minestra de verdura con taquiños de tenreira

26/02/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñons)  
ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

FROITA

Vaso de leite, Pan multicereais con queixo fresco, Zume de laranxa natural

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

27/02/2024

GARVANZOS CON CHOURIZO  
TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

FROITA

Iogur natural, Galletas tipo María, Froita fresca

Chicharos con dados de polo e quinoa

28/02/2024

SOPA DE COCIDO



COCIDO

PALMERA DE CHOCOLATE

Vaso de leite, Biscoito caseiro, Froita fresca

Xudias verdes con magro e arroz branco salteado

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 640,14

Prot. (g) 23,62

Lip. (g) 22,89

HdeC (g) 89,90



Recomendacións

