

Menú Basal



SALESIANOS LUGO
Setembro 2026

salesianos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Pasta a napolitana (1,3,9,11)	Minestra con allada e pataca (14)	Arroz integral con tomate
		Tortilla de cabaciña (3)	Lombo natural adubado (1,9,11)	Ragout de pavo
		Tomate natural	Ensalada de leituga e olivas (13)	Ensalada primavera (12, 13)
		Froita e pan (1)	logur natural (2) e pan (1)	Froita e pan integral (1)
		Kcal: 766,943 prot (g): 27,449 lip (g): 48,175 hc (g): 51,574	Kcal: 778,703 prot (g): 39,2 lip (g): 49,793 hc (g): 40,003	Kcal: 1454,907 prot (g): 61,502 lip (g): 117,884 hc (g): 35,022
14	15	16	17	18
Crema de cabaciña (14)	Fabas estufadas (14)	Ensalada de pasta (1,3,9,11,13)	Arroz integral con verduras e dados de tortilla francesa (3)	Ensaladilla (3, 13)
Tortilla de pataca (3)	Filete ruso (1,2,3,9,12,14)	Pescada a galega (4,5,6)	Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14)	Lombo asado en salsa de pementos (1,9,11)
Leituga e millo	Patacas asadas (14)	Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón	0	Leituga, tomate e olivas (13,14)
Froita e pan (1)	Froita e pan integral (1)	Froita e pan (1)	Froita e pan (1)	logur natural (2) e pan integral (1)
Kcal: 907,216 prot (g): 31,911 lip (g): 52,205 hc (g): 72,072	Kcal: 1047,663 prot (g): 42,323 lip (g): 52,192 hc (g): 75,962	Kcal: 1054,266 prot (g): 44,843 lip (g): 54,51 hc (g): 93,309	Kcal: 944,838 prot (g): 41,787 lip (g): 41,281 hc (g): 63,343	Kcal: 581,769 prot (g): 31,425 lip (g): 21,082 hc (g): 58,912
21	22	23	24	25
Potaxe de lentellas (1, 14)	Crema de verduras (14)	Arroz tres delicias con tomate	Macarrons integrais (1,3,9,11)	Patacas aliñadas (4)
Salmón o forno en salsa de laranxa (1,4,5,6,9)	Tortilla de cabaciña (3)	Estufado de porco con xudias	Boloñesa vexetal (1,8,9)	Xamonciños de polo asados
Pataca panadeira (14)	Tomate natural	0	Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (13,14)	Leituga, pemento morrón e cenoria (12)
Froita e pan (1)	Froita e pan integral (1)	logur natural (2) e pan (1)	Froita e pan (1)	Froita e pan integral (1)
Kcal: 922,045 prot (g): 38,815 lip (g): 44,253 hc (g): 82,465	Kcal: 878,953 prot (g): 30,754 lip (g): 52,473 hc (g): 66,304	Kcal: 831,907 prot (g): 27,443 lip (g): 17,73 hc (g): 135,965	Kcal: 705,943 prot (g): 28,949 lip (g): 42,091 hc (g): 50,075	Kcal: 863,89 prot (g): 44,72 lip (g): 52,564 hc (g): 51,136
28	29	30	01	02
Espirais integrais salteados con champiñons e taquiños de pavo (1,3,9,11)	Crema de cabaciña e cenoria (14)	Garavanzos estufados (14)		
Ensalada de fabas (12)	Pescada en salsa verde (1,4,5,6,9,11)	Tortilla de pataca (3)		
0	Patacas o vapor con perexil (14)	Tomate e cenoria (12)		
Froita e pan (1)	logur natural (2) e pan integral (1)	Froita e pan (1)		
Kcal: 761,274 prot (g): 33,998 lip (g): 39,697 hc (g): 66,705	Kcal: 809,725 prot (g): 43,796 lip (g): 32,937 hc (g): 80,727	Kcal: 985,636 prot (g): 37,621 lip (g): 53,905 hc (g): 79,88		

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

03 Sostenibilidade

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

04 Xogo

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

RECOMENDADOR DE CEAS

PRIMEROS PRATOS

 Se no cole o primeiro prato foi...	 Para cear pode ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumes	 Verdura
	 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PRATOS

 Si no cole o segundo prato foi...	 Para cear pode ser...
 Ovo	 carne
 Peixe	 Ovo
 Legumes	 Verdura
 carne	 Ovo
	 Peixe
 Froita	 lácteo