



NOVEMBRO 2025



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	03/11/2025	04/11/2025	05/11/2025	06/11/2025	07/11/2025	
Semana 1	NON LECTIVO	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E MILLO FROITA	CREMA CAMPEIRA LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS ARROZ FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS XURELO O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE IOGUR	ENSALADA COMPLETA POLO O ALLO PATACAS GUIADAS FROITA	Energía (Kcal) 660,78 Prot. (g) 21,99 Lip. (g) 23,65 HdeC (g) 89,69
		Vaso de leite. Cereias. Froita fresca	Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca	 Recomendacións
		Chicharos con dado de polo e quinoa	Rapante a prancha con xardiñeira de verduras	Salteado de tenreira con cenorias e patacas	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	
		Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 2	10/11/2025	11/11/2025	12/11/2025	13/11/2025	14/11/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE CABACIÑA MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL IOGUR	CALDO GALEGO POLO GUIADO CON PATACAS FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS PESCADA A ROMANA LEITUGA E TOMATE IOGUR	MINESTRA DE VERDURAS ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE ARROZ FROITA	 LENTILLAS CON CABAZA XARDA EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO FROITA	ENERXÍA (Kcal) 637,85 Prot. (g) 22,00 Lip. (g) 22,80 HdeC (g) 86,33
	Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca	Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca	 Recomendacións
	Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas	Salmón a prancha con ensalada de xudías	Brecol con magro de porco e pataca cocida	Lasaña de peixe e espinacas	Ensalada de pasta e ovo cocido	
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	
Semana 3	17/11/2025	18/11/2025	19/11/2025	20/11/2025	21/11/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	ENSALADA TROPICAL RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA	ESPIRAIS A NAPOLITANA CON CHAMPIÑONS PESACADA O FORNO LEITUGA, CENORIA E OLIVAS IOGUR	GARAVANZOS ESTUFADOS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE FRITO FROITA	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS POLO STROGONOFF ARROZ FROITA	CREMA DE CABACIÑA E CENORIA ATÚN GUIADO CON FIDEOS IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 646,49 Prot. (g) 23,40 Lip. (g) 23,28 HdeC (g) 85,58
	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca	Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca	 Recomendacións
	Cous cous con salmón e bastoncillos de cabaciña	Dados de tenreira salteados con minestra salteada	Salteado de quinoa con taquínos de bacallao e berenxena	Canelons de verduras e piñóns con minestra de verduras	Lombo a prancha con patacas con verduras	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	
Semana 5	24/11/2025	25/11/2025	26/11/2025	27/11/2025	28/11/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	LENTILLAS A CASEIRA CON CHOURIZO XURELO A GALEGA PATACAS O VAPOR FROITA	CREMA DE CABAZA POLO O CHILDRON ARROZ FROITA	SOPA DE PIÑONS LOMBO NATURAL ADUBADO XARDIÑEIRA DE VERDURAS IOGUR	FABAS ESTUFADAS FIDEUA DE PEIXE FROITA	XUDIAS CON ALLADA MILANESA ARROZ IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 602,28 Prot. (g) 22,00 Lip. (g) 21,60 HdeC (g) 84,84
	Vaso de leite. Cereias de arroz. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca	Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca	 Recomendacións
	Peituga de polo con ensalada de tomate	Ensalada de atún con patacas	Aroz salteado con taquínos de bacallao e berenxena	Chicharos con dados de polo e quinoa	Pescada a prancha con ensalada de tomate	
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	