



VEXETARIANO

NOVEMBRO 2025



LUNS

03/11/2025

NON LECTIVO

MARTES

04/11/2025

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E MILLO

FROITA

MÉRCORES

05/11/2025

CREMA CAMPEIRA

ARROZ INTEGRAL CON CABAZA E PASAS

FROITA

XOVES

06/11/2025

XUDIAS CON ALLADA

POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS

IOGUR

VENRES

07/11/2025

ENSALADA COMPLETA

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACAS GUIADAS

FROITA

Semana 1

10/11/2025

CREMA DE CABACIÑA
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR

11/11/2025

CALDO DE REPOLO
FABAS CON VERDURAS E PATACAS

FROITA

12/11/2025

SOPA DE ESTRELIÑAS
TORTILLA FRANCESA
LEITUGA E TOMATE

IOGUR

13/11/2025

MINESTRA DE VERDURAS
ROLIÑO PRIMAVERA
ARROZ

FROITA

14/11/2025

CREMA DE CENORIA
LENTELLAS CON CABAZA

FROITA

Semana 2

17/11/2025

ENSALADA TROPICAL
ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

FROITA

18/11/2025

CREMA DE CENORIA
ESPIRAIS A NAPOLITANA CON CHAMPIÑONS

IOGUR

19/11/2025

GARAVANZOS ESTUFADOS
TORTILLA DE CABACIÑA
TOMATE FRITO

FROITA

20/11/2025

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
XARDIÑEIRA DE VERDURAS CON PATACAS

FROITA

21/11/2025

CREMA DE CABACIÑA E CENORIA
TALLARINS SALTEADOS CON VERDURAS

IOGUR

Semana 3

24/11/2025

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA
LENTELLAS A CASEIRA

FROITA

25/11/2025

CREMA DE CABAZA
TALLARINS CON VERDURAS E SALSA DE SOIA

FROITA

26/11/2025

SOPA DE PIÑONS
ARROZ TRES DELICIAS

IOGUR

27/11/2025

ESPINACAS O ALLO
FABAS ESTUFADAS

FROITA

28/11/2025

SOPA DE PASTA
XUDIAS CON ALLADA, OVO E PATACA COCIDA

IOGUR

Semana 5

Garante que estos 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 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite:



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI.: 53172340 C

Inés