

MENÚ XUÑO 2026

LUNS 01	MARTES 02	MÉRCORES 03	XOVES 04	VENRES 05
Arroz integral salteado	Potaxe de garavanzos	Tallarins con bechamel lixeira (1, 2, 3, 10 e 12)	Crema de cabaciña	Masa follada de tomate triturado, verduras e pavo (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10 e 12)
Taquínos de polo estofados	Tortilla de pataca (3)	Filete de pescada á romana (1, 2, 3, 4, 5 e 6)	Xamón asado (14)	Lentellas vexetais (1)
Ensalada de leituga, aceitunas e remolacha (11 e 14)	Ensalada de leituga, tomate e cebola (14)	Ensalada de leituga, tomate, espárragos e aceitunas (11 e 14)	Patacas asadas	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 332,761 prot (g): 20,864 lip (g): 19,496 hc (g): 17,714	Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 482,189 prot (g): 22,218 lip (g): 25,252 hc (g): 37,507	Lacteo ou froita (2) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 473,64 prot (g): 21,233 lip (g): 19,954 hc (g): 50,5	Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 461,843 prot (g): 29,953 lip (g): 19,624 hc (g): 38,977	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 557,51 prot (g): 18,337 lip (g): 20,229 hc (g): 71,122
08	09	10	11	12
Crema de chícharos	Espaguetis integrais con tomate ao gratén (1, 2, 3, 10 e 12)	Ensaladilla rusa (3, 4, 11 e 14)	Paella mixta (4, 5 e 6)	Brócoli á caseira
Revolto de espinacas (3)	Xurelo ao forno (4, 5 e 6)	Cinta de lombo a plancha	Potaxe de fabas	Polo no seu xugo
Ensalada de leituga, cenoria e millo (14)	Ensalada de leituga, pemento, cenoria, millo e aceitunas (11 e 14)	Ensalada de tomate, aceitunas e millo (11 e 14)	Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 511,642 prot (g): 19,956 lip (g): 9,683 hc (g): 78,631	Lacteo ou froita (2) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 517,663 prot (g): 34,144 lip (g): 27,564 hc (g): 29,842
Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 392,207 prot (g): 20,989 lip (g): 19,903 hc (g): 25,486	Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 517,806 prot (g): 28,617 lip (g): 26,077 hc (g): 38,28	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 636,748 prot (g): 31,107 lip (g): 46,273 hc (g): 20,834	Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 511,642 prot (g): 19,956 lip (g): 9,683 hc (g): 78,631	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 517,663 prot (g): 34,144 lip (g): 27,564 hc (g): 29,842
15	16	17	18	19
Lentellas á caseira (1)	Sopa de fideos (1, 3, 10 e 12)	Coliflor ao gratén (2 e 3)	Arroz integral tres delicias (3 e 6)	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO 
Pavo ao aliño	Ovos duros (3)	Milanesa (1, 2, 3, 10 e 12)	Filete de pescada á plancha (4, 5 e 6)	
Ensalada de tomate, oreiro e espárragos (14)	Xudías verdes con patacas e chourizo	Patacas asadas	Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14)	
Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 604,517 prot (g): 38,329 lip (g): 35,502 hc (g): 29,87	Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 465,875 prot (g): 21,395 lip (g): 21,529 hc (g): 43,353	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 484,353 prot (g): 30,153 lip (g): 20,95 hc (g): 40,592	Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 420,877 prot (g): 22,372 lip (g): 14,858 hc (g): 48,727	
29	30	01	02	03
1. GLUTE 2. LEITE 3. OVO 4. PEIXE 5. MOLUSCOS 6. CRUSTÁCEOS 7. FROITOS SECOS	8. CACAHUETE 9. SÉSAMO 10. SOIA 11. ALTRAMUCES 12. MOSTAZA 13. APIO 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS	Froita fresca de tempada (primaveira): mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía. A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.		
				Marien Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M 