







































| TERCEIRO TRIMESTRE  |   | 2026  |   | Escola Infantil Municipal Monte Alto   |                 |  |  |  |
|---|---|---|---|--|-----------------|--|--|--|
| LUNS  | MARTES  | MÉRCORES  | XOVES   | VENRES   |                 |  |  |  |
| SOPA DE VERDURAS<br>TORTILLA DE PATACAS CON ENSALADA VEXETAL VARIADA<br>IOGUR NATURAL<br>   | ENSALADA VEXETAL VARIADA<br>PESCADA EN Salsa CON PATACA COCIDA<br>FROITA DE TEMPADA<br>  | MENESTRA DE VERDURAS<br>MILANESA DE POLO CON ARROZ BRANCO<br>FROITA DE TEMPADA<br>               | PURÉ DE GARAVANZOS CON VERDURAS<br>SALMÓN Á PRANCHA CON PATACA COCIDA<br>FROITA DE TEMPADA<br>   | ARROZ DE COLIFLOR 3 DELICIAS<br>PAVO GUISADO CON VERDURAS Y MACARRONES<br>FROITA DE TEMPADA<br>   | <b>SEMANA 1</b> |  |  |  |
| ENSALADA VEXETAL VARIADA<br>HAMBURGUESA CASEIRA CON PATACA COCIDA<br>IOGUR NATURAL<br>    | ENSALADA<br>PAELLA DE PEIXE E VERDURAS (PEMENTOS, CEBOLA, XUDÍAS...)<br>FROITA DE TEMPADA<br>  | POTAXE DE LEGUMES<br>OVOS COCIDOS CON VERDURAS VARIADAS-BONITO<br>FROITA DE TEMPADA<br>  | PURÉ DE CENORIA<br>BACALLAU AO FORNO CON PATACAS PANADEIRAS<br>FROITA DE TEMPADA<br>   | BRÉCOL<br>GUISO DE POLO CON VERDURAS E PASTA<br>FROITA DE TEMPADA<br>    | <b>SEMANA 2</b> |  |  |  |
| BRÉCOL<br>FIDEUÁ DE TENREIRA E COGOMELOS<br>FROITA DE TEMPADA<br>  | XUDÍAS<br>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS E PESCADA<br>FROITA DE TEMPADA<br>  | MENESTRA DE VERDURAS<br>PORCO ASADO CON PATACAS COCIDAS<br>FROITA DE TEMPADA<br>  | ENSALADA VEXETAL VARIADA<br>GUISO DE CHOUPAS CON PATACAS<br>FROITA DE TEMPADA<br>  | GUISO DE FEIXÓNS, OVO DURO E VERDURAS<br>IOGUR NATURAL<br>   | <b>SEMANA 3</b> |  |  |  |
| SOPA DE ARROZ E CENORIA<br>TORTILLA FRANCESA RECHEA DE VERDURAS VARIADAS<br>FROITA DE TEMPADA<br>  | PURÉ DE CABACIÑA<br>CROQUETAS CASEIRAS DE PESCADA CON PATACAS<br>FROITA DE TEMPADA<br>   | MACARRÓNS CON TAQUIÑOS DE POLO E VERDURAS (CENORIA, PORRO, PEMENTO...)<br>IOGUR NATURAL<br>  | CHÍCHAROS CON XAMÓN<br>BACALLAU AO FORNO CON VERDURAS E PATACAS<br>FROITA DE TEMPADA<br>  | SOPA DE VERDURAS<br>ALBÓNDEGAS DE TENREIRA CON ARROZ e ENSALADA.<br>FROITA DE TEMPADA<br>   | <b>SEMANA 4</b> |  |  |  |
| PURÉ DE CABAZA<br>PASTA CON PAVO E TOMATE<br>IOGUR NATURAL<br>   | ENSALADA VEXETAL VARIADA<br>PESCADA Á GALEGA<br>FROITA DE TEMPADA<br>  | POLO AO FORNO CON ENSALADA DE ARROZ E VERDURAS<br>FROITA DE TEMPADA<br>   | SALMÓN Á PRANCHA CON BRÓCOLI E PATACA COCIDA<br>FROITA DE TEMPADA<br>  | LENTELLAS VEXETAIS<br>OVO COCIDO CON PISTO DE VERDURAS<br>FROITA DE TEMPADA<br>   | <b>SEMANA 5</b> |  |  |  |

Este menú pode estar suxeito a variacións debido a imprevistos

SARA LÓPEZ MATEO  
 DIETISTA-NUTRICIONISTA; COL. GA00294  
 MÁSTER EN NUTRICIÓN Y SALUD PÚBLICA



| MARZO |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L     | M  | M  | X  | V  | S  | D  |
|       |    |    |    |    |    | 1  |
| 2     | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9     | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16    | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23    | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30    |    |    |    |    |    |    |
| ABRIL |    |    |    |    |    |    |
| L     | M  | M  | X  | V  | S  | D  |
|       |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6     | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13    | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20    | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27    | 28 | 29 | 30 |    |    |    |
| MAIO  |    |    |    |    |    |    |
| L     | M  | M  | X  | V  | S  | D  |
|       |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4     | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11    | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18    | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25    | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |