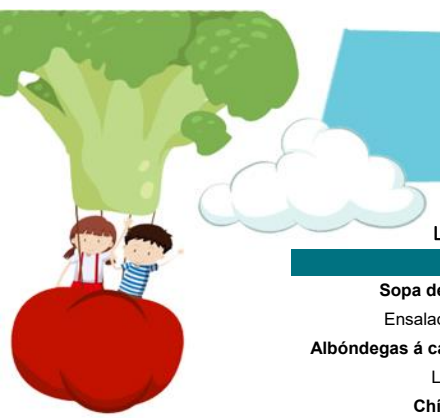


COLEXIO LA SALLE SANTIAGO

La Salle Santiago

Novembro 2026

SERESCA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2	*3*	*4*	*5*	*6*
Sopa de estrellitas	**Garavanzos con chourizo**	**Crema de cabaza**	**Arroz milanesa**	**Pasta integral con tomate**
Ensalada de pasta	Lentellas á vinagreta	Coles de bruselas con allada	Arroz negro	Ensalada variada
Albóndegas á cazadora c/ verduras	**Polo ao alliño**	**Pescada á romana**	**Tortilla de chourizo**	**Fabas con sepia**
Lacón	Aliñas de polo	Xarda ao forno	Revolto de xamón	Chícharos con pisto e xamón
Chícharos	**Ensalada**	**Patacas fritidas**	**Ensalada**	**-**
Froita Fresca	**Froita fresca**	**Froita fresca**	**Iogur**	**Froita fresca**
9	*10*	*11*	*12*	*13*
Patacas con chourizo	**Sopa de fideiños**	**Arroz con tomate**	**Crema de verduras**	**Lentellas estufadas**
Ensalada alemana			Menestra refogada	Crema de porros
Filete de polo en salsa	**Tortilla de patacas**	**Lombo adoubado á prancha**	**Pasta con tomate e atún**	**Lenguadina rebozada**
Xamonciños en salsa			Fideuá de luras e mexillóns	Rape ao forno
Ensalada	**Ensalada**	**Ensalada**	**-**	**Patacas guisadas**
Iogur	**Froita fresca**	**Froita fresca**	**Froita fresca**	**Froita fresca**
16	*17*	*18*	*19*	*20*
Arroz integral con tomate	**Crema de cabaciña**	**Garavanzos estufados**	**Sopa minestrone**	**Fabada**
Ensalada de arroz	Espinacas ao alliño	Fabas á vinagreta	Ensalada mixta	Crema de chícharos
Hamburguesa á prancha	**Polo asado**	**Bacallau empanado**	**Tortilla de patacas**	**Pasta con boloñesa vexetal**
Zorza	Filete de polo á prancha	Pescada en salsa verde	Revolto de champiñóns	Hamburguesa vexetal con tomate
Xudías verdes	**Patacas dado**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Ensalada**
Froita fresca	**Froita fresca**	**Froita fresca**	**Iogur**	**Froita fresca**
23	*24*	*25*	*26*	*27*
Brócoli con allada	**Macarróns integráis á napolitana**	**Arroz milanesa**	**Crema de cenoria**	**Fabas vermellas estufadas**
Crema de porros	Ensalada italiana	Arroz tres delicias	Coliflor con allada	Chícharos refogados
Polo guisado	**Rabas empanadas**	**Tortilla de patacas e xamón**	**Escalopíns en salsa**	**Lasaña vexetal**
Filete de polo ao curry	Bacallau ao forno	Revolto de chourizo	Lombo adobado	Albóndegas vexetáis
Puré de patacas	**Ensalada**	**Ensalada**	**Verduriñas refogadas**	**Patacas fritidas**
Iogur	**Froita fresca**	**Froita fresca**	**Froita fresca**	**Froita fresca**
30				
Fieduá vexetal				
Espaguetis carbonara				
Xamón asado				
Lombo á prancha				
Menestra con allada				
Froita fresca				

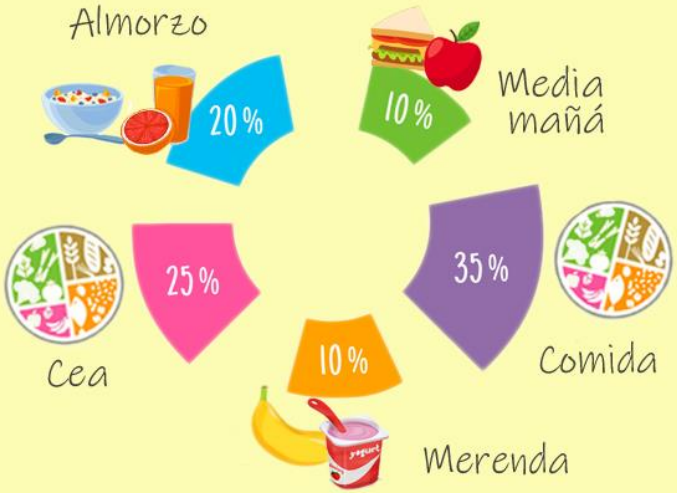
Con motivo das folgas previstas, os días 10 e 11 ofrecerase un menú cunha opción de cada prato.



GB corporación gastronomía & servicios

EQUILIBRA A TÚA DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



RECOMENDACIÓNS PARA AS CEAS

SI COMEMOS	POLA NOITE CEAMOS
Arroz, pasta, patacas ou legumes	Verduras crúas ou cocidas
Verduras	Arroz, pasta ou patacas
Carnes	Peixes ou ovos
Peixes	Carnes ou ovos
Ovos	Carnes ou peixes
Froitas	Lácteos ou froitas
Lácteos	Froitas

O curso pasado iniciamos, de maneira paulatina, a implantación do **Real Decreto 315/2025** para o fomento dunha alimentación saudable e sostible nos centros educativos.

Este curso comezamos coa súa plena implantación.

- Verduras e legumes como primeiro prato: 1 a 2 veces á semana.
- Arroz e Pasta: 1 vez á semana.
- Arroz ou pasta integrais: 4 veces ao mes.
- Carnes: 1 a 3 veces á semana (carne vermella: máximo 1 vez á semana).
- Carne procesada: máximo 2 veces ao mes.
- Peixe: 1 a 3 veces á semana.
- Segundo prato baseado en proteínas de orixe vexetal: como mínimo 1 vez á semana.
- Guarnición de ensalada: 3 a 4 veces á semana.
- Pan integral: 2 veces á semana.
- De sobremesa, máximo 1 lácteo á semana. Entre 4 e 5 días ofrecerase froita fresca.
- Priorizaremos as técnicas culinarias máis saudables, como o forno e a prancha, reducindo as frituras a 1 vez á semana.
- Seguiremos utilizando sal iodado en todas as elaboracións, aceite de oliva para os aliños e aceite de xirasol alto oleico para as frituras.
- A auga será a bebida habitual durante a comida.

SERESCA

ISO 14001

Compromiso coa sustentabilidade e o medio ambiente

www.seresca.es