

Debido a circunstancias excepcionais, o menú actual pode variar ocasionalmente, sempre tendo en conta o bo funcionamento do servizo de comedor.

* Menú supervisado por nutricionista

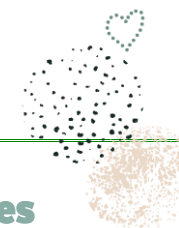
	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
8 xan.- 9 xan.	Brécol a galega	Arroz integral con salsa de tomate e verduras (cenorias, calabacín e pementos)	Sopa de fideos con garavanzos e AL; 1, 3, 6, 9, 12	Pizza artesá con tomate, xamón e AL; 1, 6, 7, 12	Crema de cabaciño
2 feb.- 6 feb.					
2 mar.- 6 mar.	Fideuà de polo e verduras AL; 1, 3, 6, 12	Luras fritas ao estilo andaluz con ensalada (leituga, millo e AL; 1, 2, 6, 11, 12, 14	Lombo de porco en salsa de cogomelos con fabas ao vapor AL; 1, 3, 7, 14	Fabas vexetais con ovo picado AL; 3	Merluza en salsa on patacas ao vapor AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
	Froita	Froita	Froita	logur AL; 7	Froita
	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13
Sem.2					
12 xan.- 16 xan.	Coliflor con salsa de tomate e	Ensalada de xardín con queixo (leituga, tomate, queixo, millo e olivas) AL; 7, 14	Crema de cenoria	Sopa de estrelas con cenorias AL; 1, 3, 6, 12	Lentellas vexetais AL; 1
9 feb.- 13 feb.					
9 mar.- 13 mar.	Paella de polo e luras AL; 2, 4, 6, 11, 14	Macarróns integrais con atún y salsa de tomate AL; 1, 3, 4, 6, 12	Tortilla española al horno con ensalada (tomate y cebolla) AL; 3, 14	Albóndigas ao forno con arroz e chícharos ao vapor AL; 1, 3, 6, 7, 12, 14	Filetes de borriquete á romana con ensalada (leituga e tomate) AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
	logur AL; 7	Froita	Froita	Froita	Froita
	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13
Sem.3					
19 xan.- 23 xan.	Xudías con salsa de allo	Sopa de cuscús con espinacas AL; 1, 3, 6, 12	Paella de verduras (arroz integral)	Crema campeira	Ensalada completa con ovo (leituga, tomate, ovo, cenoria e olivas) AL; 3, 14
16 feb.- 20 feb.					
16 mar.- 20 mar.	Lasaña clásica de atún AL; 1, 3, 4, 6, 7, 12	Pollo asado en su xugo con con brécol y patata al horno AL; 14	Garbanzos estofados con verduras e ovo cocido AL; 3	Bacallau á romana con ensalada (leituga, cenoria e olivas) AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	Estofado de tenreira tradicional con patacas e chícharos AL; 14
	Froita	Froita	logur AL; 7	Froita	Froita
	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13
Sem.4					
26 xan.- 30 xan.	Espirais de allo con verduras AL; 1, 3, 6, 12	Caldo galego	Crema vexetal	Chícharos, patacas e cenorias con salsa de allo	Patacas á Rioxa AL; 6, 7, 9, 14
23 feb.- 27 feb.					
23 mar.- 27 mar.	Lentillas guisadas AL; 1	Tortilla española ao forno con ensalada (tomate e atún) AL; 3, 4, 14	Hamburguesa caseira ao forno con arroz ao vapor AL; 1, 3, 6, 7, 12, 14	Macarróns integrais con boloñesa de polo AL; 1, 3, 4, 6, 7, 12	Pescada á romana con ensalada (leituga, millo e olivas) AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
	Froita	Froita	Froita	logur AL; 7	Froita
	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13

***ALÉRGENOS**

1 Gluten • 2 Crustáceos • 3 Ovos • 4 Pescados • 5 Cacahuets • 6 Soia • 7 Leite • 8 Froitos de cáscara
9 Apio • 10 Altramuces • 11 Moluscos • 12 Mostaza • 13 Granos de sésamo • 14 Sulfitos

Laura Regueiro Folgueira
Dietista-Nutricionista, GA00068
NRS: 26.015036/C

FROITA DE TEMPORADA: Manzan roxa, manzan verde, caki, pera, plátano, naranxa, mandarina y piña



	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
Avaliación enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 667,1 Proteína (g): 29,5 Glúcidos (g): 94,3 Lípidos (g): 19,3	Enerxía (Kcal): 641,1 Proteína (g): 21,2 Glúcidos (g): 91,8 Lípidos (g): 21,1	Enerxía (Kcal): 633,7 Proteína (g): 29,2 Glúcidos (g): 77,2 Lípidos (g): 23,5	Enerxía (Kcal): 679,7 Proteína (g): 30,4 Glúcidos (g): 85,8 Lípidos (g): 23,9	Enerxía (Kcal): 538,2 Proteína (g): 22,9 Glúcidos (g): 77,5 Lípidos (g): 15,4
Suxestión de cea	Filete de salmón á grella con espinacas e pataca cocida	Xudías verdes con cenorias, salsa de tomate e garavanzos	Arroz integral con alcachofas e un ovo á prancha	Berenxena recheada de atún e pan integral	Fajita de polo integral con pementos
Sem.2					
Avaliación enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 684,4 Proteína (g): 31,1 Glúcidos (g): 81,9 Lípidos (g): 26	Enerxía (Kcal): 798 Proteína (g): 31,4 Glúcidos (g): 100,4 Lípidos (g): 28,3	Enerxía (Kcal): 643,3 Proteína (g): 17 Glúcidos (g): 81,6 Lípidos (g): 25,4	Enerxía(Kcal): 785,4 Proteína (g): 27,3 Glúcidos (g): 100,8 Lípidos (g): 28,3	Enerxía(Kcal): 740,4 Proteína (g): 34,5 Glúcidos (g): 93,1 Lípidos (g): 25,6
Suxestión de cea	Ovos revoltos con cogomelos, espárragos e pan integral	Hamburguesa de pavo á grella con ratatouille e arroz integral	Curry de garavanzos con cabaza	Puré de calabacín, gambas con allo e perexil	Quiche de verduras
Sem.3					
Valoración enerxética diaria	Energía (Kcal): 738,7 Proteína (g): 28,6 Glúcidos (g): 94,4 Lípidos (g): 27,4	Energía (Kcal): 692,7 Proteína (g): 30,8 Glúcidos (g): 89,3 Lípidos (g): 23,6	Energía (Kcal): 710,7 Proteína (g): 25,3 Glúcidos (g): 100,1 Lípidos (g): 23,7	Energía (Kcal): 576,6 Proteína (g): 23,3 Glúcidos (g): 72,7 Lípidos (g): 21,5	Energía (Kcal): 573,7 Proteína (g): 25,5 Glúcidos (g): 67,8 Lípidos (g): 22,3
Suxestión de cea	Repolo con pataca cocida e fabas	Dourada ao forno con cenoria, calabacín e batata doce	Meigas á grella con coliflor en vinagreta e pataca	Tortilla de calabacín e porro con arroz integral	Crema de cabaza, lentellas coralinas e cenoria
Sem.4					
Avaliación enerxética diaria	Enerxía(Kcal): 715 Proteína (g): 22,1 Glúcidos (g): 104,6 Lípidos (g): 22,8	Enerxía (Kcal): 737,6 Proteína (g): 26,2 Glúcidos (g): 106,6 Lípidos (g): 23,2	Enerxía (Kcal): 560,3 Proteína (g): 20,9 Glúcidos (g): 71,3 Lípidos (g): 21	Enerxía (Kcal): 724,2 Proteína (g): 26,8 Glúcidos (g): 108,7 Lípidos (g): 19,7	Enerxía (Kcal): 746,7 Proteína (g): 33,4 Glúcidos (g): 85,3 Lípidos (g): 30,2
Suxestión de cea	Wrap integral con gambas, aguacate, tomate e cenoria	Choco á grella con calabacín, cebola tenra, espárragos e arroz	Espinacas con garavanzos, pementos e pan integral	Xudías verdes con batata doce e ovo cocido	Pizza integral de polo e cogomelos

