



Por circunstancias excepcionais, o presente menú podería verse variado de maneira ocasional e sempre pensando no bo funcionamento do servizo de comedor.

* Menú supervisado por nutricionista

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
8 sep-12 sep	Brócoli á galega con pemento vermello	Sopa de letras con espinacas	Crema de cabaciña	Arroz integral con tomate e champiñóns	Ensalada completa (leituga, tomate, cenoria, olivas e maiz)
6 oct-10 oct		AL;1, 3, 6, 12		AL; 14	AL; 14
3 nov-7 nov	Lasaña clásica de atún	Polo asado no seu zume con pataca e dados de cenoria ao vapor	Hamburguesa caseira ao forno con ensalada de leituga e tomate	Pescada á romana con xudías ao forno	Fabas vexetais con ovo
1 dec-5 dec	AL; 1, 3, 4, 6, 7, 12	AL; 14	AL; 1, 3, 6, 7, 12, 14	AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12	AL; 3
	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 integral AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13
Sem.2					
15 sep-19 sep	Sopa xardineira con fideos (coliflor, cenoria, xudía, cebola, allo porro, pemento e apio)	Xudías con salsa de tomate	Lentellas vexetais	Crema de cenoria	Coliflor con allada e ovo cocido
13 oct-17 oct	AL;1, 3, 6, 9, 12		AL;1		AL;3
10 nov-14 nov	Guiso tradicional de tenreira con pataca e chícharos	Paella de pollo, luras e pescada	Bertorella á romana con ensalada de leituga, maiz e cenoria	Tortilla española ao forno con chourizo e ensalada de leituga e tomate	Macarrons integrais con atún e salsa de tomate
8 dec-12 dec	AL; 14	AL; 2, 4, 6, 11, 14	AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	AL; 3, 6, 7, 9, 14	AL;1, 3, 4, 6, 12
	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 integral AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13
Sem.3					
22 sep-26 sep	Crema de verduras	Brócoli con allada	Fideuá con verduras	Sopa de estrelas con cenoria	Caldo galego
20 oct-24 oct			AL;1, 3, 6, 12	AL;1, 3, 6, 12	
17 nov-21 nov	Filete de polo as finas herbas con espirais ao forno	Pescada en salsa mariñeira con pataca ao forno	Garavanzos estofados con ovo picado	Albóndegas da avoa en salsa arroz integral ao forno	Borriquete á romana con ensalada de tomate, olivas e maiz
15 dec-19 dec	AL;1, 3, 6, 12, 14	AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	AL; 3	AL; 1, 3, 6, 7, 12, 14	AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
	Froita	logur AL; 7	Froita	Froita	Froita
	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13
Sem.4					
29 sep-3 oct	Pizza artesá de tomate, xamón e mozzarella ao forno	Crema de cabaza	Potaxe de garabanzos e acelgas	Chícharos con pataca, cenoria e ajada	Paella vexetal (xudías, cenoria e pemento)
27 oct-31 oct	AL; 1, 6, 7, 12				AL; 6
24 nov-28 nov	Lentellas estofadas	Lombos de salmón ao forno con pataca ao vapor	Tortilla española ao forno con ensalada (leituga, maiz e olivas)	Codillo asado no seu zume con macarrons integrais ao forno	Rabas de lura á andaluza con ensalada de leituga e tomate
	AL; 1	AL; 2, 4, 11	AL; 3, 14	AL; 1, 3, 6, 12, 14	AL; 1, 2, 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 integral AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13

***ALÉRXENOS**

1 Glute • 2 Crustáceos • 3 Ovos • 4 Peixes • 5 Cacahuets • 6 Soia • 7 Leite • 8 Froitos de cáscas
9 Apio • 10 Altramuces • 11 Moluscos • 12 Mostaza • 13 Grans de sésamo • 14 Sulfitos

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

FROITA DE TEMPADA: Mazá vermella, mazá verde, caki, pera, plátano, laranxa, mandarina e piña





	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 754,4 Proteína (g): 31,3 Glúcidos (g): 106,8 Lípidos (g): 21,2	Enerxía (Kcal): 687,2 Proteína (g): 28,4 Glúcidos (g): 87,8 Lípidos (g): 24,5	Enerxía (Kcal): 676,2 Proteína (g): 30,8 Glúcidos (g): 80,1 Lípidos (g): 25,9	Enerxía (Kcal): 787 Proteína (g): 32,8 Glúcidos (g): 98,5 Lípidos (g): 29,2	Enerxía (Kcal): 595,5 Proteína (g): 28,9 Glúcidos (g): 77,8 Lípidos (g): 18,6
Suxestión de cea	Garavanzos con cenoria e cabaza ao forno	Tortilla de espinacas e queixo	Pisto de verduras con arroz integral e salmón	Coliflor con pataca cocida e filete de pito á prancha	Pizza integral de tomate natural triturado, verduras, atún e mozzarella
Sem.2					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 695,3 Proteína (g): 29,2 Glúcidos (g): 91,8 Lípidos (g): 24,1	Enerxía (Kcal): 697,6 Proteína (g): 25,8 Glúcidos (g): 101,5 Lípidos (g): 20,8	Enerxía (Kcal): 708,2 Proteína (g): 33,8 Glúcidos (g): 91,7 Lípidos (g): 22,9	Enerxía (Kcal): 635,9 Proteína (g): 24,3 Glúcidos (g): 81,1 Lípidos (g): 24,4	Enerxía (Kcal): 655,3 Proteína (g): 26,3 Glúcidos (g): 92,6 Lípidos (g): 19,9
Suxestión de cea	Pasta integral con gambas, cogomelos e ajiños	Espinacas con garavanzos e pemento vermello	Revolto de champiñóns e trigueiros con arroz integral	Brócoli con batata e dourada ao forno	Crema de cabaza e alitas de polo ao forno con patacas
Sem.3					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 714,6 Proteína (g): 30,2 Glúcidos (g): 92,8 Lípidos (g): 24,2	Enerxía (Kcal): 625 Proteína (g): 30,8 Glúcidos (g): 75,5 Lípidos (g): 22,2	Enerxía (Kcal): 785,1 Proteína (g): 31,3 Glúcidos (g): 105,7 Lípidos (g): 26,4	Enerxía (Kcal): 760,1 Proteína (g): 29,8 Glúcidos (g): 104,5 Lípidos (g): 24,8	Enerxía (Kcal): 678,9 Proteína (g): 30,2 Glúcidos (g): 85,8 Lípidos (g): 23,9
Suxestión de cea	Lentellas con niscalos e allo porro	Tortilla de pataca e cabaciña	Robaliza ao forno con pementos e arroz integral	Xudías verdes con ovos cocidos, cenoria e pataca	Fajita ou wrap integral rechea de hummus, cenoria relada, rúcula e atún
Sem.4					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 744,3 Proteína (g): 32,8 Glúcidos (g): 99,3 Lípidos (g): 23,9	Enerxía (Kcal): 684,1 Proteína (g): 31,3 Glúcidos (g): 81,6 Lípidos (g): 26,1	Enerxía (Kcal): 759,8 Proteína (g): 32,8 Glúcidos (g): 97,2 Lípidos (g): 26,6	Enerxía (Kcal): 801,8 Proteína (g): 37,3 Glúcidos (g): 95,4 Lípidos (g): 30,1	Enerxía (Kcal): 725,1 Proteína (g): 28,8 Glúcidos (g): 85,7 Lípidos (g): 29,5
Suxestión de cea	Bacallau con espinacas, pataca e ajada	Pisto de verduras con hélices de lentella vermella e ovo	Berenxena rechea de atún e salsa de tomate caseira	Sopa de fideos Brecol con tortilla francesa rechea de xamón serrano	Hamburguesa de carne picada de pito, leituga, tomate, guacamole

