

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

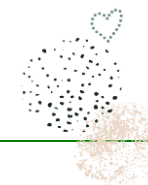
* Menú supervisado por nutricionista

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sem.1					
7 abr.- 10 abr.	Brécol ao forno con salsa de tomate	Crema de verduras e legumes	Pizza artesá con tomate, xamón e mozzarella AL; 1, 6, 7, 12	Ensalada mixta AL; 4,14 (leituga, tomate, atún, olivas verdes y millo)	Macarróns integrais ao allo con verduriñas AL;1, 3, 6, 12
4 may.- 8 may.					
1 jun.- 5 jun.	Fideos guisados con taquiños de terneira e verduras AL; 14	Tortilla española ao forno con esalada (tomate e aceitunas) AL; 3, 14	Alubias vexetais	Arroz ao forno con boloñesa de polo AL; 1, 14	Merluza a romana con ensalada (leituga, millo e cenoria) 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 AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13
Sem.2					
13 abr.- 17 abr.	Sopa xardiñeira con fideos (caldo de ósos) AL;1, 3, 6, 9, 12	Ensalada primavera AL; 4,14 (leituga, tomate, ovo, cenoria e millo)	Crema de cenoria	Ensalada da horta AL; 7,14 (leituga, tomate, cenoria, olivas verdes e quixo)	Lentellas vexetais AL; 1
11 may.- 15 may.					
8 jun.- 12 jun.	Estofado caseiro de polo y verduriñas AL; 14	Lasaña caseira de atún AL; 1, 3, 4, 6, 7, 12	Albóndigas ao forno con arroz integral ao forno AL; 1, 3, 7, 13, 14	Garavanzos estofados con verduras e ovo cocido AL; 3	Lomiños de borriquete a romana con ensalada (leituga, cebola, olivas) AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
	Froita	Froita	Froita	Froita	logur AL; 7
	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					
20 abr. - 24 abr.	Xudías co allada	Ensalada campesina AL; 7,14 (garavanzos, leituga, tomate, queixo e millo)	Espirais tres cores con salsa de tomate e orégano AL;1, 3, 6, 12	Crema campeira	Ensalada rusa
18 may.- 22 may.					
15 jun. - 19 jun.	Macarróns integrais con atún e salsa de tomate AL;1, 3, 4, 6, 12	Paella de polo e luras AL; 2, 4, 6, 11, 14	Merluza en salsa con brécol ao forno AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12	Tortilla española ao forno con taquiños de chorizo e ensalada (leituga, cenoria e cebola) AL; 3, 14, 6, 7, 9, 14	Hamburguesa caseira ao forno con patacas ao vapor AL; 1, 3, 6, 7, 12, 13, 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.4					
27 abr.- 1 may.	Paella vexetal (cenoria, xudía e pemento)	Crema de cabaciño	Sopa cous cous con espinacas (caldo de ósos) AL;1, 3, 6, 12	Ensalada de alubias AL; 3 (alubias, leituga, tomate, ovo e olivas)	Patacas guisadas con verduriñas e pimentón (cebola, cenoria, pimento, chicharróns)
25 may.- 29 may.					
	Lentellas estofadas con verduras AL; 1	Bertorela en salsa con pataca ao forno AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	Polo asado no seu xugo con brécol ao vapor AL; 14	Codillo asado no seu xugo con macarróns integrais AL; 1, 3, 7, 13, 14	Luras fritas ao estilo andaluz con ensalada (leituga, millo y cenoria) AL; 1, 2, 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 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, GAO0068
NRS: 26.015036/C



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sem.1					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 729,2 Proteína (g): 35,1 Glúcidos (g): 97,6 Lípidos (g): 22	Enerxía (Kcal): 707,2 Proteína (g): 21,1 Glúcidos (g): 83,5 Lípidos (g): 32	Enerxía (Kcal): 799,7 Proteína (g): 30 Glúcidos (g): 116,3 Lípidos (g): 23,9	Enerxía (Kcal): 691,6 Proteína (g): 35,7 Glúcidos (g): 91 Lípidos (g): 20,4	Enerxía (Kcal): 736,2 Proteína (g): 32,8 Glúcidos (g): 99,9 Lípidos (g): 23,2
Suxestión de cea	Tortilla de calabacín con cherrys a sartén e pan integral	Salmón a plancha con salteado de trigueiros, setas e quinoa	Berenxena rechea de atún e cenoria + patata cocida	Pisto con arroz integral e ovo a plancha	Tacos de alubias pintas, picos de galo e guacamole
Sem.2					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 592,2 Proteína (g): 32,8 Glúcidos (g): 75,1 Lípidos (g): 17,6	Enerxía (Kcal): 749,6 Proteína (g): 31,8 Glúcidos (g): 95,8 Lípidos (g): 26,6	Enerxía (Kcal): 809,4 Proteína (g): 30,1 Glúcidos (g): 101,6 Lípidos (g): 31,4	Enerxía (Kcal): 762,9 Proteína (g): 26,5 Glúcidos (g): 95,4 Lípidos (g): 30,7	Enerxía (Kcal): 695,4 Proteína (g): 33,5 Glúcidos (g): 84,2 Lípidos (g): 25,3
Suxestión de cea	Espinacas con garavanzos e pimentón con arroz integral	Curry de calabacín con tiras de polo + pan integral	Wok de verduras, pasta integral e gambas	Filetes de dorada a plancha con menestra + pan integral	Tortilla de patacas con pementos asados
Sem.3					
Valoración enerxética diaria	Energía (Kcal): 674,2 Proteína (g): 26,7 Glúcidos (g): 97,6 Lípidos (g): 20,3	Energía (Kcal): 789,3 Proteína (g): 34,6 Glúcidos (g): 107,1 Lípidos (g): 24,8	Energía (Kcal): 710,5 Proteína (g): 30,8 Glúcidos (g): 88,1 Lípidos (g): 25,9	Energía (Kcal): 693,6 Proteína (g): 20,7 Glúcidos (g): 92 Lípidos (g): 27,6	Energía (Kcal): 756,4 Proteína (g): 31,9 Glúcidos (g): 84,6 Lípidos (g): 32,3
Suxestión de cea	Revolto de ovos con setas e allos tenros integrais	Lenguados con acelgas e patatas cocidas	Faxíña integral de atún con verduras	Tabulé de lentellas (pimento verde, roxo, cebola, pepino + aderezo de perexil, zume de limón, AOVE, sal y pimenta)	Tortilla francesa con ensalada de tomate e aguacate + pan integral
Sem.4					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 618,7 Proteína (g): 19,9 Glúcidos (g): 95,6 Lípidos (g): 18	Enerxía (Kcal): 606,5 Proteína (g): 30,9 Glúcidos (g): 77,4 Lípidos (g): 19,4	Enerxía (Kcal): 560,4 Proteína (g): 28,4 Glúcidos (g): 72 Lípidos (g): 17,6	Enerxía (Kcal): 822 Proteína (g): 35,8 Glúcidos (g): 103,7 Lípidos (g): 29,4	Enerxía (Kcal): 576,5 Proteína (g): 22,7 Glúcidos (g): 78,9 Lípidos (g): 19
Suxestión de cea	Coliflor con ovo e puré de patata caseiro	Salteado de lentellas con pementos, calabacín, porros, cenoria e salsa de soia + pan integral	Vichyssoise + Merluza a romana con patacas e cenoria	Troita a plancha + ensalada de canónigos, tomate e maíz dulce	Pizza integral con tomate natural triturado, setas e gambas

