



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

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					06/12- DÍA DA CONSTITUCIÓN
11 sep-13 sep	Xudías á galega con pemento vermello	Crema de cabaciña	Brócoli con allada	Sopa de verduras e peixe	Lentellas estofadas
7 oct-11 oct				AL: 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12	AL: 1
4 nov-8 nov	Filete de pito en salsa ás finas herbas con espirais ao vapor	Tortilla española ao forno con ensalada (leituga e tomate)	Lasaña clásica de atún	Albóndegas caseiras en salsa ao forno con arroz integral ao vapor	Pescada á romana con ensalada (leituga, maiz e olivas)
2 dec-6 dec	AL: 1, 3, 6, 12, 14	AL: 3, 14	AL: 1, 3, 4, 6, 7, 12	AL: 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14	AL: 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
	Froita de tempada, auga e pan AL: 1, 6, 12, 13	logur natural AL: 7 auga e pan AL: 1, 6, 12, 13	Froita de tempada, auga e pan AL: 1, 6, 12, 13	Froita de tempada, auga e pan AL: 1, 6, 12, 13	Froita de tempada, auga e pan integral AL: 1, 13
Sem.2					
16 sep-20 sep	Macarrons integrais con tomate e	Arroz con champiñóns	Crema campera	Pizza artesá ao forno de tomate, xamón e mozzarella AL: 1, 6, 7, 12	Sopa de estrelitas con
14 oct-18 oct	verduras gratinadas ao forno AL: 1, 3, 6, 7, 12	AL: 14	(cenoria, cebola, allo porro, cabaza)		cenoria AL: 1, 3, 6, 12
11 nov-15 nov	Guiso de choupa con pataca e verduras (cenoria, xudía, pemento e cabaza)	Garavanzos estofados con chourizo e ovo picado	Lomitos de borriquete á romana con ensalada (leituga e tomate)	Fabas guisadas con salmón	Milanesa napolitana ao forno con xudías ao vapor
9 dec-13 dec	AL: 2, 4, 11, 14	AL: 3, 6, 7, 9, 14	AL: 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	AL: 4	AL: 1, 3, 6, 12, 13
	Froita de tempada, auga e pan AL: 1, 6, 12, 13	Froita de tempada, auga e pan AL: 1, 6, 12, 13	logur natural AL: 7 auga e pan AL: 1, 6, 12, 13	Froita de tempada, auga e pan AL: 1, 6, 12, 13	Froita de tempada, auga e pan integral AL: 1, 13
Sem.3					
23 sep-27 sep	Coliflor á portuguesa	Lentellas vexetais AL: 1	Fideos integrais guisados con pisto de verduras AL: 1, 3, 6, 12	Potaxe de garavanzos e acelgas	Crema de verduras
21 oct-25 oct	(salsa de tomate, pemento e olivas negras)	(cenoria, cabaciña e pemento)	(berexena, cabaciña, cebola, tomate, pemento vermello e pemento verde)		
18 nov-22 nov	Paella de peixe e	Hamburguesa caseira ao forno	Pescada en salsa con brócoli	Tortilla paisana ao forno	Espirais guisadas
16 dec-20 dec	luras	con pataca ao vapor	ao forno	con ensalada (tomate, cenoria e olivas)	con pito
	AL: 2, 4, 11, 14	AL: 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14	AL: 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	AL: 3, 14	AL: 1, 3, 6, 12, 14
	logur natural AL: 7 auga e pan AL: 1, 6, 12, 13	Froita de tempada, auga e pan AL: 1, 6, 12, 13	Froita de tempada, auga e pan AL: 1, 6, 12, 13	Froita de tempada, auga e pan AL: 1, 6, 12, 13	Froita de tempada, auga e pan integral AL: 1, 13
Sem.4				31/10- DÍA DO ENSINO	01/11- DÍA DE TODOS LOS SANTOS
30 sep-04 oct	Brócoli ao forno con	Crema de cenoria	Xudías ao forno con ovo cocido	Sopa xardineira de fideos AL: 1, 3, 6, 9, 12	Caldo galego con fabas
28 oct-1 nov	mozzarella AL: 7		e allada AL: 3	(coliflor, cenoria, allo porro, xudía, pemento e cebola)	
25 nov-29 nov	Guiso tradicional de tenreira con pataca e chícharos	Bertorella á romana con ensalada (leituga, millo e cenoria)	Macarrons integrais con tomate e atún	Pito asado no seu zume con arroz ao forno	Colitas de bacallau á romana con pataca e cenoria ao vapor
	AL: 14	AL: 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	AL: 1, 3, 4, 6, 12, TR: 7, 14	AL: 14	AL: 1, 3, 4, 6, 12, 14
	Froita de tempada, auga e pan AL: 1, 6, 12, 13	Froita de tempada, auga e pan AL: 1, 6, 12, 13	Froita de tempada, auga e pan AL: 1, 6, 12, 13	Froita de tempada, auga e pan AL: 1, 6, 12, 13	logur natural AL: 7 auga e pan integral AL: 1, 13

***ALÉRGENOS**

1 Glute • 2 Crustáceos • 3 Ovos • 4 Peixes • 5 Cacahuetes • 6 Soia • 7 Leite • 8 Froitos de casca
9 Apio • 10 Altramuços • 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, pera, plátano, laranxa, mandarina e piña





	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 768,7 Proteína (g): 30,2 Glúcidos (g): 90,7 Lípidos (g): 25	Enerxía (Kcal): 640,6 Proteína (g): 23,4 Glúcidos (g): 86,8 Lípidos (g): 21,2	Enerxía (Kcal): 729,1 Proteína (g): 32 Glúcidos (g): 104,4 Lípidos (g): 24,8	Enerxía (Kcal): 773,6 Proteína (g): 31,5 Glúcidos (g): 103,4 Lípidos (g): 25,8	Enerxía (Kcal): 711 Proteína (g): 34,5 Glúcidos (g): 89,7 Lípidos (g): 23,8
Suxestión de cea	Galos á prancha con pataca cocida e ensalada de cogollos, espárragos e tomate	Fajitas integrais recheas de fabas pintas e pisto de verduras	Tosta de pan integral con revolto de ovos e grelos	Chícharos salteados con cenoria, cebola, pemento e gambas e pan integral	Hamburguesas de pito caseiras e bastóns de cenoria ao forno especiados con romeu
Sem.2					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 786,3 Proteína (g): 30,2 Glúcidos (g): 112,5 Lípidos (g): 24	Enerxía (Kcal): 735,5 Proteína (g): 28,5 Glúcidos (g): 97,4 Lípidos (g): 25,7	Enerxía (Kcal): 712,4 Proteína (g): 31,9 Glúcidos (g): 80,5 Lípidos (g): 26,9	Enerxía (Kcal): 791,8 Proteína (g): 33,2 Glúcidos (g): 112,3 Lípidos (g): 23,31	Enerxía (Kcal): 660 Proteína (g): 26,5 Glúcidos (g): 80,5 Lípidos (g): 25,8
Suxestión de cea	Crema de cabaza, allo porro e pataca ao curry e solombos de pito á prancha	Bacallau ao forno con cama de pemento, cebola e pataca	Salteado de lentellas cocidas con espinacas, cenoria, champiñóns e nozes con pan integral	Faragullas de coliflor con pataca, ovos cocidos, aceite de oliva e pemento doce	Espetadas de salmón, tomates cereixa, cabaciña e pemento e pan integral
Sem.3					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 695,1 Proteína (g): 24,2 Glúcidos (g): 101,9 Lípidos (g): 21,5	Enerxía (Kcal): 838,6 Proteína (g): 30,9 Glúcidos (g): 105 Lípidos (g): 32	Enerxía (Kcal): 818 Proteína (g): 31,3 Glúcidos (g): 106,9 Lípidos (g): 29,9	Enerxía (Kcal): 699,6 Proteína (g): 26,9 Glúcidos (g): 85,4 Lípidos (g): 27,2	Enerxía (Kcal): 810,1 Proteína (g): 31,9 Glúcidos (g): 108,8 Lípidos (g): 27,8
Suxestión de cea	Tortilla francesa rechea de mozzarella con ensalada de tomates cereixa e cogombro e pan integral	Espinacas rehogadas con allos e linguados á prancha e pataca cocida	Calabacines recheos de lentellas e pan integral	Salteado de pemento vermello, verde, cebola, tiras de pito, pasta integral e salsa de soia baixa en sal	Xudías verdes son salsa de tomate e ovos cocidos e pan integral
Sem.4					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 694,6 Proteína (g): 29,1 Glúcidos (g): 88,8 Lípidos (g): 25,1	Enerxía (Kcal): 640,6 Proteína (g): 26,9 Glúcidos (g): 77,6 Lípidos (g): 24,7	Enerxía (Kcal): 676,6 Proteína (g): 26,9 Glúcidos (g): 95,6 Lípidos (g): 20,5	Enerxía (Kcal): 753,9 Proteína (g): 31,6 Glúcidos (g): 98,1 Lípidos (g): 26,1	Enerxía (Kcal): 685,9 Proteína (g): 30,7 Glúcidos (g): 86,5 Lípidos (g): 24,1
Suxestión de cea	Lombo de salmón á prancha con trigueros e arroz integral	Garavanzos salteados con cabaciña, berenxena e tomate e pan integral	Pescada á galega con chícharos e puré de pataca caseiro	Crema de lentellas con verduras e sepia á prancha con allo e perexil	Revolto de champiñóns con ovo e pan integral

