

CALENDARIO DE ROTACIONES DE MENÚS

SETEMBRO					
	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
SEMANA 1			11	12	13
SEMANA 2	16	17	18	19	20
SEMANA 3	23	24	25	26	27
SEMANA 4	30				

OUTUBRO					
	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
SEMANA 4		1	2	3	4
SEMANA 5	7	8	9	10	11
SEMANA 1	14	15	16	17	18
SEMANA 2	21	22	23	24	25
SEMANA 3	28	29	30	31	

NOVEMBRO					
	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
SEMANA 3					1
SEMANA 4	4	5	6	7	8
SEMANA 5	11	12	13	14	15
SEMANA 1	18	19	20	21	22
SEMANA 2	25	26	27	28	29

DECEMBRO					
	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
SEMANA 3	2	3	4	5	6
SEMANA 4	9	10	11	12	13
SEMANA 5	16	17	18	19	20
	NADAL				

MENÚ INTOLERANTE Á LACTOSA

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
SEMANA 1	LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACA E VERDURAS (CEBOLA, PEMENTO E CENORIA)	ESPIRAIS CON CENORIA, MILLO E OLIVA	CREMA DE CENORIA, CEBOLA E ALLO PORRO	SOPA DE FIDEOS E OVO COCIDO	CREMA DE CABACIÑA, XUDIA E CEBOLA
	TORTILLA PAISANA (PATACA, CABACIÑA)	ABADEIXO AO FORNO CON MENESTRA DE VERDURAS	PASTA INTEGRAL CON TENREIRA PICADA E SALSA DE TOMATE	COELLO AO FORNO CON VERDURAS E ARROZ	PESCADA Á GALEGA (AOVE E PIMENTÓN) CON PATACA COCIDA
	MAZÁ	LARANXA	PIÑA	IOGUR SEN LACTOSA	PLÁTANO
SEMANA 2	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	LENTELLAS CON VERDURAS E XAMÓN	CHICHAROS CON PAVO	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	POTAXE DE CABAZA CON ALUBIAS E ESPINACAS	BRÓCOLI COCIDO CON ALLO, AOVE E PIMENTÓN
	HAMBURGUESA DE TENREIRA CON MENESTRA	ARROZ MARIÑEIRO (PESCADA)	PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE E PAVO	ABADEIXO EN SALSA VERDE (AOVE, CHICHARO, CEBOLA) E PATACA COCIDA	GUIZO DE POLO CON PATACA E CENORIA
MAZÁ	PERA	IOGUR SEN LACTOSA	MANDARINA	LARANXA	
SEMANA 3	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	MENESTRA CON XAMÓN SERRANO	BRÓCOLI CON ATÚN	SOPA DE VERDURAS	POTAXE DE FABAS CON VERDURAS (PATACA, CENORIA, CEBOLA, COLIFLOR, XUDÍAS)	HUMMUS DE GARAVANZO CON PEMENTO ASADO
	POLO CON ARROZ E VERDURAS (CHICHAROS, CEBOLA, PEMENTO, CENORIA E TOMATE)	GUIZO DE FIDEOS CON CALAMARES	PESCADA Á GALEGA (AOVE E PIMENTÓN) CON PATACA COCIDA	GUIZO DE PAVO CON PASTA E VERDURAS	TENREIRA ASADA AO FORNO CON CHAMPIÑÓN E ARROZ
LARANXA	PERA	IOGUR SEN LACTOSA	PLÁTANO	MAZÁ	
SEMANA 4	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	CHICHAROS CON XAMÓN	SOPA DE FIDEO CON CENORIA E CEBOLA	XUDÍAS VERDE CON TOMATE NATURAL	ENSALADA RUSA (Pataca, cenoria, xudía, chicharo e atún)	GARAVANZOS CON VERDURAS (CENORIA, ALLO PORRO, COLIFLOR, XUDÍA E CHICHAROS)
	TORTILLA DE PATACAS	ALBÓNDEGAS DE POLO CON ARROZ	CALDO GALEGO DE GRELOS, POLO, PATACA E FABA	PESCADA AO FORNO CON ENSALADA	PASTA CON ATÚN E SALSA DETOMATE
MAZÁ	LARANXA	PLÁTANO	IOGUR SEN LACTOSA	PIÑA	
SEMANA 5	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	XUDÍAS VERDES CON CHOURIZO	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	GUIZO DE ALUBIAS CON QUINOA E VERDURAS (CENORIA, CABACIÑA, CENORIA, PEMENTO, CEBOLA)	CREMA DE VERDURAS (CHICHAROS, CENORIA, XUDÍA, COL, COLIFLOR)	SOPA DE VERDURAS E FIDEOS
	FIDEOS CON VERDURAS (TOMATE, CABACIÑA, PEMENTO) E PAVO	PASTA COCIDA CON POLO E TOMATE FRITO	PESCADA AO FORNO CON ENSALADA	LOMBO DE PORCO CON TOMATE NATURAL TRITURADO E ARROZ	ABADEIXO CON PATACAS
PERA	MANDARINA	IOGUR SEN LACTOSA	PLÁTANO	LARANXA	


ELENA MARCOS CARDO
DOCTORA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA
 UNIVERSIDAD DE PONTEVEDRA
 I+D+i EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS
 UNIVERSIDAD SANTIAGO DE COMPOSTELA
 Elena Marcos Cardo
 Número de Colegiada: GA0009