



MENÚ MENSUAL

COLEXIO DE CERVO

PRIMAVERA-VERÁN

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1º SEMANA

PASTA DE LEGUME CON SALSA DE TOMATE	MENESTRA DE VERDURAS <small>(CENORIA, CHÍCHAROS, XUDÍA, COLIFLOR E COLES DE BRUSELAS)</small>	BRÓCOLI CON XAMÓN	POTAXE DE REPOLO.	ENSALADA DE TOMATE, OVO E SARDIÑAS EN CONSERVA.
TORTILLA DE PATACA CON TOMATE	PAVO CON PATACA COCIDA	LURAS FRITAS CON TOMATE.	BACALLAOU AO FORNO CON ARROZ BLANCO	FABADA
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA

2º SEMANA

PURÉ DE CABAZA <small>(CEBOLA, ALLO PORRO, CENORIA E CABAZA)</small>	CHÍCHAROS CON OVO	ENSALADA MIXTA <small>(LEITUGA, QUEIXO, NOCES, FROITA, PAVO, ACEITURAS, MAÍZ, SOJA, TOMATE E REMOLACHA)</small>	SOPA DE VERDURAS E FIDEOS INTEGRAIS	ENSALADILLA RUSA <small>(PATACA, XUDÍA, CHÍCHAROS, CENORIA, ATÚN E ACEITUNAS. MAIONESA OPCIONAL)</small>
PASTA INTEGRAL CON ATÚN	ARROZ CON POLO E HORTALIZAS	BONITO EN SALSA CON PATACA COCIDA	COSTELA AO FORNO CON PATACAS FRITAS	LENTELLAS CON VERDURAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA

3º SEMANA

SOPA DE VERDURAS E FIDEOS INTEGRAIS.	REPOLO CON OVO COCIDO	XUDIAS CON ALLADA <small>(OVO, CENORIA E PATACA)</small>	PURÉ DE VERDURAS <small>(CEBOLA, ALLO PORRO, CENORIA, CABAZA E CABACIÑO)</small>	GARBANZOS CON ESPINACAS
POLO ASADO CON PATACAS ASADAS	FIDEUA DE PEIXE <small>(CALAMAR, GAMBA E AMEIXAS)</small>	ALBÓNDIGAS DE TENREIRA E PORCO CON ARROZ BRANCO	LURAS CON TOMATE	PASTA INTEGRAL CON OVO E BOLOÑESA.
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA

4º SEMANA

COLIFLOR CON XAMÓN E OVO	ENSALADA MIXTA <small>(LEITUGA, QUEIXO, NOCES, FROITA, PAVO, ACEITURAS, MAÍZ, SOJA, TOMATE E REMOLACHA)</small>	PIZZA DE HORTALIZAS E VERDURAS E ATÚN	REVOLTO DE ESPINACAS	EMPANADA XAMÓN E QUEIXO/BONITO
GUIISO DE TENREIRA CON CHAMPIÑÓNS	LASAÑA DE CARNE	SALMÓN CON PISTO DE VERDURAS	PEIXE ESPADA AO FORNO CON PATACA PANADEIRA.	LENTELLAS ESTOFADAS
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA



MENÚ MENSUAL

COLEXIO DE CERVO

OUTONO-INVERNO

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1º SEMANA	PASTA DE LEGUME CON SALSA DE TOMATE TORTILLA DE PATACA CON TOMATE IOGUR	PURÉ DE VERDURAS. <small>(CEBOLA, ALLO PORRO, CENORIA, CABAZA E CABACIÑO)</small> MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATACA COCIDA FROITA	CHÍCHAROS CON XAMÓN E OVO COCIDO LASAÑA DE CARNE FROITA	SOPA DE VERDURAS E FIDEOS INTEGRAIS PEIXE ESPADA AO FORNO CON TOMATE FROITA	CALDO DE REPOLO COCIDO CON COSTELA, PATACA COCIDA E CHOURIZO FROITA
2º SEMANA	PIZZA DE HORTALIZAS E ATÚN PEITUGA DE PAVO AO FORNO CON VERDURAS E PATACA ASADA FROITA	ENSALADA DE PASTA DE LEGUME <small>(OVO, ATÚN, QUEIXO, MAÍZ E ACEITUNAS. MAIONESA OPCIONAL)</small> ALBÓNDIGAS CON ARROZ BRANCO <small>(DE TENREIRA E PORCO)</small> IOGUR	ENSALADA MIXTA <small>(LEITUGA, QUEIXO, NOCES, FROITA, PAVO, ACEITURAS, MAÍZ, SOJA, TOMATE E REMOLACHA)</small> BACALLAU AO FORNO CON PISTO DE VERDURAS FROITA	POTAXE DE REPOLO LURAS FRITAS CON TOMATE FROITA	BRÓCOLI CON XAMÓN E OVO COCIDO GARABANZOS EN PUCHEIRO FROITA
3º SEMANA	XUDIAS CON ALLADA <small>(OVO, CENORIA E PATACA)</small> PASTA INTEGRAL BOLOÑESA FROITA	SOPA CON FIDEOS INTEGRAIS POLO ASADO CON PATACA ASADA FROITA	PURÉ DE CABAZA <small>(CEBOLA, ALLO PORRO, CENORIA E CABAZA)</small> FIDEUA DE PEIXE <small>(CALAMAR, GAMBA E AMEIXAS)</small> IOGUR	ENSALADILLA RUSA <small>(PATACA, XUDÍA, CHÍCHAROS, CENORIA, ATÚN E ACEITUNAS. MAIONESA OPCIONAL)</small> ARROZ CON VERDURAS E ATÚN FROITA	ENSALADA DE TOMATE, OVO E SARDIÑAS EN CONSERVA FABADA FROITA
4º SEMANA	PURÉ DE CABACIÑO <small>(CEBOLA, ALLO PORRO, CENORIA E CABACIÑO)</small> PAELLA <small>(GAMBAS, AMEIXAS E CHIPIRÓNS)</small> FROITA	REVOLTO DE ESPINACAS SALMÓN AO FORNO CON PURÉ DE PATACA FROITA	CALDO DE GRELOS COSTELA ASADA CON PATACAS ASADAS FROITA	ENSALADA DE ARROZ <small>(ATÚN, XAMÓN COCIDO, QUEIXO, MAÍZ E ACEITUNAS. MAIONESA OPCIONAL)</small> BACALLAU AO FORNO CON TOMATE IOGUR	EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO/BONITO LENTELLAS VERDURAS FROITA

• O MENÚ INCLUE RACIÓ DE PAN E AUGA

REVISADO POR CRISTINA PÉREZ RODIL DIETISTA-NUTRICIONISTA COL. N°GA33 SERGAS - SAP BURELA