

	LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
	04/11/2024				05/11/2024				06/11/2024				07/11/2024				08/11/2024			
SEMANA 1	LEITE CON CACAO				LEITE				QUEIXO CON NOCES				LEITE CON CACAO				IOGUR NATURAL SEN AZUCRE CON NOCES			
	PAN FRESCO DO DIA				COPOS DE MILLO				GALLETAS TIPO MARIA				PAN FRESCO DO DIA				COPOS DE ARROZ			
	TOMATE NATURAL TRITURADO E ACEITE DE OLIVA V.E.				LEITE CALLADO CON MEL								TOMATE NATURAL TRITURADO E ACEITE DE OLIVA V.E.							
	PERA				ZUME NATURAL DE LARANXA FRESCA				PLATANO				ZUME NATURAL DE LARANXA FRESCA				KIWI			
	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC
454,9	10,6	12,8	74,5	501,4	12,8	15,8	77,0	384,2	19,9	13,5	35,3	505,2	10,6	14,5	84,0	305,4	6,8	8,4	50,4	
SEMANA 2	11/11/2024				12/11/2024				13/11/2024				14/11/2024				15/11/2024			
	LEITE				LEITE CALLADO				LEITE				LEITE CON CACAO				IOGUR NATURAL SEN AZUCRE			
	GALLETAS TIPO MARIA				PAN FRESCO DO DIA				COPOS DE AVENA				GALLETAS TIPO MARIA				PAN FRESCO DO DIA			
	QUEIXO CON NOCES				TOMATE NATURAL TRITURADO E ACEITE DE OLIVA V.E.				IOGUR NATURAL SEN AZUCRE CON NOCES								TOMATE NATURAL TRITURADO E ACEITE DE OLIVA V.E.			
	ZUME NATURAL DE LARANXA FRESCA				MAZA				ZUME NATURAL DE LARANXA FRESCA				MANDARINA				MACEDONIA DE FROITAS			
Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	
527,2	24,7	19,2	52,7	405,8	11,9	12,9	59,8	426,3	11,9	14,4	61,7	328,7	7,9	8,8	53,7	415,2	7,9	12,2	69,7	
SEMANA 3	18/11/2024				19/11/2024				20/11/2024				21/11/2024				22/11/2024			
	LEITE				LEITE CON CACAO				IOGUR NATURAL SEN AZUCRE				LEITE				IOGUR NATURAL SEN AZUCRE CON NOCES			
	COPOS DE TRIGO				GALLETAS TIPO MARIA				PAN FRESCO DO DIA				PAN FRESCO DO DIA				GALLETAS TIPO MARIA			
	LEITE CALLADO CON MEL								TOMATE NATURAL TRITURADO E ACEITE DE OLIVA V.E.				QUEIXO, TOMATE NATURAL TRITURADO, ACEITE DE OLIVA V.E.							
	KIWI				ZUME NATURAL DE LARANXA FRESCA				PERA				ZUME NATURAL DE LARANXA FRESCA				PLATANO			
Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	
457,4	13,5	15,0	67,1	376,9	7,9	10,7	62,1	393,3	8,2	11,2	66,0	533,3	15,6	20,2	74,0	248,4	8,2	7,8	33,9	
SEMANA 4	25/11/2024				26/11/2024				27/11/2024				28/11/2024				29/11/2024			
	LEITE CALLADO				LEITE CON CACAO				IOGUR NATURAL SEN AZUCRE CON NOCES				LEITE				LEITE CON CACAO			
	PAN FRESCO DO DIA				COPOS DE ARROZ				GALLETAS TIPO MARIA				PAN FRESCO DO DIA				COPOS DE AVENA			
	TOMATE NATURAL TRITURADO E ACEITE DE OLIVA V.E.												QUEIXO, TOMATE NATURAL TRITURADO, ACEITE DE OLIVA V.E.							
	ZUME NATURAL DE LARANXA FRESCA				MAZA				ZUME NATURAL DE LARANXA FRESCA				PLATANO				MACEDONIA DE FROITAS			
Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	Kcal	Lip	Prot	HC	
473,7	11,9	14,2	73,5	336,5	6,1	9,3	58,8	317,4	8,2	9,1	48,0	511,4	15,9	19,2	70,2	386,8	6,1	11,0	68,3	

Alimentación Saludable Gallega garante que a leite é pasteurizada e que os produtos lacteos son de produción ecolóxica

Pan fresco do día (diferentes presentacións, incluíndo integral).

Todos os días se ofertará leite

LUNS					MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
04/11/2024					05/11/2024				06/11/2024				07/11/2024				08/11/2024			
ARROZ CON VERDURAS (arroz, cenoria, chícharos, xudias, coliflor, coles de bruselas e fabas)					MINESTRA REFOGADA (coliflor, xudía, chícharos, cenoria)				GARAVANZOS CON ACELGAS				CREMA DE CABAZA (cabaza, pataca)				ESPIRAIS GRATINADOS			
TORTILLA CON ESPINACAS (pataca, ovo, espinacas)					FILETE DE PESCADA GRATINADO (pescada, leite, manteiga e fariña)				COELLO GUISADO				GUISO DE CARNE (porco)				XARDA EN SALSA DE LIMON			
ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS					PATACAS COCIDAS				VERDURAS SALTEADAS (pemento, cebola, cenoria, xudía, coliflor, patacas)				CHICHAROS (chicharo, cebola, pemento, pataca)				BROCOLI REFOGADO			
MAZA					PERA				LARANXA				MACEDONIA DE FROITAS				PLATANO			
Kcal	Port	Lip	HC		Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
604,41	22,56	21,53	80,1		601,53	21,99	21,97	78,96	659,33	24,92	23,73	86,52	610,41	23,36	22,21	79,27	765,05	29,25	25,89	103,76
% VET	15%	32%	53%		% VET	15%	33%	53%	% VET	15%	32%	52%	% VET	15%	33%	52%	% VET	15%	30%	54%

Ceas recomendadas

Codillos salteados con salmón e brocoli Tenreira asada con cenoria e arroz basmati Cabacilla rechea con atún e pataca cocida Xudias con magro e pataca cocida Minestra de verduras con polo e arroz integral

11/11/2024					12/11/2024				13/11/2024				14/11/2024				15/11/2024			
CREMA DE VERDURAS (cebola, pemento, porro, xudía, pataca)					SOPA FLORENTINA CON FIDEOS (espinacas, coliflor, cenoria, pemento, cebola, xudias, pasta)				CHICHAROS CON XAMÓN				TALLARINS CON CHAMPIÑONS				FABAS PINTAS CON VERDURAS			
RAGOUT DE TERNERIA					XURELO GUISADO				TORTILLA DE PATACA (pataca, ovo)				ABADEXO A MARIÑEIRA				GOULASH DE PAVO (pavo, cebola, pemento)			
PATACAS GUISADAS					Xudía, chícharo, cenoria, coliflor e pataca				ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS				COLIFLOR				XÚDIAS GUISADAS			
PERA					MACEDONIA DE FROITAS				KIWI				MAZA				MANDARINA			
Kcal	Port	Lip	HC		Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
636,15	24,35	24,43	79,72		608,08	23,39	19,96	83,72	636,52	20,21	23,84	85,28	646,79	22,94	22,07	89,1	696,83	25,81	26,35	89,11
% VET	15%	35%	50%		% VET	15%	30%	55%	% VET	13%	34%	54%	% VET	14%	31%	55%	% VET	15%	34%	51%

Ceas recomendadas

Arroz con trocitos de tortilla francesa e ensalada de tomate Fideos con lombo e verduras Peituga de polo con cous cous de verduras Salteado de tenreira con cenorias e patacas Arroz salteado con bacalao e verduras

18/11/2024					19/11/2024				20/11/2024				21/11/2024				22/11/2024			
PATATAS EN SALSA VERDE CON GUISANTES					CREMA CAMPEIRA (cabaza, cabaciña e cenoria)				LENTELLAS ESTUFADAS				CALDO VEXETAL (repolo, fabas, pataca)				PISTO DE VERDURAS (berenxena, cabaciña, cebola, pemento vermello, pemento verde, tomate) CON OVO			
ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA					BOLOÑESA VEXETAL (de soia)				XARDA CON ALLADA				COELLO A CAZADORA				ESTUFADO DE CARNE DE PORCO			
BROCOLI CON CENORIA					MACARRONS				LEITUGA, MILLO E CENORIA				ARROZ PILAW				PATACA GUISADA			
MAZA					KIWI				LARANXA				MACEDONIA DE FROITAS				PERA			
Kcal	Port	Lip	HC		Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
620,4	22,4	22,52	82,03		760,43	27,43	25,35	105,64	600,11	22,94	21,71	78,24	602,42	22,32	21,98	78,83	647,62	24,46	22,7	86,37
% VET	14%	33%	53%		% VET	14%	30%	56%	% VET	15%	33%	52%	% VET	15%	33%	52%	% VET	15%	32%	53%

Ceas recomendadas

Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida Dados de lombo salteado con xudias Ensalada de atún e pataca cocida Cous cous con pescada e bastoncillos de cabaciña

25/11/2024					26/11/2024				27/11/2024				28/11/2024				29/11/2024			
ARROZ TRES DELICIAS (arroz, millo, chícharos e ovo líquido)					FABAS PINTAS CON CHOURIZO				COLIFLOR A GALEGA				GARAVANZOS CON ACELGA, ESPINACAS E CABAZA				CREMA DE CENORIA (cenoria, pataca)			
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO					FILETE DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA				TERNERIA GUISADA				TORTILLA DE CABACIÑA (pataca, cabaciña, ovo)				BACALLO ESTUFADO			
LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS VERDES					MINESTRA REFOGADA (cenoria, xudía e chícharos)				FIDEOS				LEITUGA E TOMATE				PATACAS			
PLATANO					PERA				MACEDONIA DE FROITAS				KIWI				MAZA			
Kcal	Port	Lip	HC		Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
654,11	25,03	22,75	87,31		688,82	26,03	24,34	91,41	658,37	23,08	24,09	87,31	707,39	26,98	25,83	91,75	600,74	20,35	21,9	80,56
% VET	15%	31%	53%		% VET	15%	32%	53%	% VET	14%	33%	53%	% VET	15%	33%	52%	% VET	14%	33%	54%

Ceas recomendadas

Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras Ensalada de pasta e ovo cocido Arroz salteado con atún y verduras Rapante a prancha con xardiñeira e patacas Fideos salteados con tenreira e verduras

Alimentación Saludable Gallega garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade

Todos los días os menús incluíran pan e auga mineral sen límite.

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
ARROZ CON VERDURAS	MINESTRA SALTEADA	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS SALTEADOS
TORTILLA FRANCESA	PESCADA O FORNO	COELLO O FORNO	LOMBO ASADO	XARDA EN SALSA DE LIMON
ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS	PATACA COCIDA	VERDURAS	ARROZ CON VERDURAS	BRÓCOLI
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS	CHÍCHAROS CON XAMÓN	TALLARINS SALTEADOS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
TENREIRA ASADA	XURELO O FORNO	TORTILLA FRANCESA	ABADEXO O FORNO	GOULASH DE PAVO CON XUDIAS
PATACAS ESTUFADAS	XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	COLIFLOR	FROITA
FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS	CALDO VEXETAL	PISTO DE VEDURAS CON OVO
ABADEXO O FORNO	TENREIRA ASADA	XARDA A GALEGA	COELLO O FORNO	LOMBO ASADO
BROCOLI CON CENORIA	MACARRONS SALTEADOS	LEITUGA, CENORIA E MILLO	ARROZ BRANCO	PATACAS ESTUFADAS
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON VERDURAS	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TENREIRA ASADA	TORTILLA FRANCESA	GALLO SAN PEDRO O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	MINESTRA	FIDEOS	LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR
FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Mainer Pellejero  
Colegiada nº: NA00166

ALIMENTACION SALUDABLE GALLEGA S.L.  
Dpto. de Nutrición  
Reservación menú  
Concello Ferrol  
Noviembre 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
ARROZ CON VERDURAS	MINESTRA	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS CON TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA EN SALSA	COELLO GUIADO CON VERDURAS	GUISO DE CARNE CON CHÍCHAROS	XARDA EN SALSA DE LIMON
ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS	PATACA COCIDA			BROCOLI
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA	CHÍCHAROS CON XAMON	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS	XURELO GUIADO	TORTILLA DE PATACA	ABADEXO A MARIÑEIRA	GOULASH DE POLO CON XUDIAS
	XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	COLIFLOR	
FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS	CALDO VEXETAL	PISTO DE VERDURAS
ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA	BOLOÑESA VEXETAL	XARDA A GALEGA	COELLO A CAZADORA	ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUIADAS
BROCOLI CON CENORIA	MACARRONS SALTEADOS	LEITUGA, CENORIA E MILLO	ARROZ BRANCO	
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON CHOURIZO	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	CALDERETA DE TENREIRA	TORTILLA DE CABACIÑA	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS	FIDEOS	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Mainer Pellejero  
Colegiada nº: NA00166

ALIMENTACION SALUDABLE GALLEGA S.L.  
Dpto. de Nutrición  
Reservión menú  
Concello Ferrol  
Noviembre 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
ARROZ CON VERDURAS	MINESTRA SALTEADA	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS GRATINADOS
TORTILLA DE ESPINACAS	LOMBO ASADO	COELLO GUIADO CON VERDURAS	GUISO DE PORCO CON CHÍCHAROS	TENREIRA ASADA
ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS	PATACA COCIDA			BROCOLI
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS	CHÍCHAROS CON XAMÓN	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS	FILETE RUSO	TORTILLA DE PATACA	LOMBO ASADO	GOULASH DE PAVO CON XUDIAS
	PATACA ASADA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	COLIFLOR	
FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS	CALDO VEXETAL	PISTO DE VEDURAS CON OVO
XAMÓN ASADO EN SALSA	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	ESTUFADO DE POLO CON PATACAS	COELLO A CAZADORA	ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUIADAS
BROCOLI CON CENORIA			ARROZ PILAF	
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS (con chourizo)	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
POLO ASADO	TORTILLA FRANCESA	TENREIRA GUIADA CON FIDEOS	TORTILLA DE CABACIÑA	RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS		LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Mainer Pellejero  
Colegiada nº: NA00166

ALIMENTACION  
SALUDABLE GALLEGA S.L.  
Dpto. de Nutrición

Revisión menú  
Concello Ferrol  
Noviembre 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
ARROZ CON VERDURAS	MINESTRA	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	MACARRONS CON TOMATE
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA	COELLO GUIADO CON VERDURAS	GUISO DE CARNE CON CHÍCHAROS	XARDA EN SALSA DE LIMON
ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS	PATACA COCIDA			BROCOLI
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA	CHÍCHAROS CON XAMON	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS	XURELO GUIADO	XAMON ASADO	ABADEXO A MARIÑEIRA	GOULASH DE POLO CON XUDIAS
	XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	COLIFLOR	
FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS	CALDO VEXETAL	PISTO
ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA	BOLOÑESA VEXETAL	XARDA A GALEGA	COELLO A CAZADORA	ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUIADAS
BROCOLI CON CENORIA	MACARRONS	LEITUGA, CENORIA E MILLO	ARROZ BRANCO	
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON CHOURIZO	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	CALDERETA DE TENREIRA	LOMBO ASADO	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS	MACARRONS	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Mainer Pellejero  
Colegiada nº: NA00166

ALIMENTACION  
SALUDABLE GALLEGA S.L.  
Dpto. de Nutrición

Revisión menú  
Concello Ferrol  
Noviembre 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
ARROZ CON VERDURAS	MINESTRA	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS CON TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA EN SALSA	COELLO GUIADO CON VERDURAS	GUISO DE CARNE CON CHÍCHAROS	XARDA EN SALSA DE LIMON
ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS	PATACA COCIDA			BROCOLI
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA	CHICHAROS SALTEADOS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
LOMBO ASADO	XURELO GUIADO	TORTILLA DE PATACA	ABADEXO A MARIÑEIRA	GOULASH DE POLO CON XUDIAS
PATACAS ESTUFADAS	XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	COLIFLOR	
FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS	CALDO VEXETAL	PISTO DE VERDURAS
ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA	BOLOÑESA VEXETAL	XARDA A GALEGA	COELLO A CAZADORA	ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUIADAS
BROCOLI CON CENORIA	MACARRONS SALTEADOS	LEITUGA, CENORIA E MILLO	ARROZ BRANCO	
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON VERDURAS	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	LOMBO EN SALSA	TORTILLA DE CABACIÑA	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS	FIDEOS	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Mainer Pellejero  
Colegiada nº: NA00166

ALIMENTACION SALUDABLE GALLEGA S.L.  
Dpto. de Nutrición  
Reservión menú  
Concello Ferrol  
Noviembre 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
ARROZ CON VERDURAS	MINESTRA	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	MACARRÓNS CON TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA EN SALSA	COELLO GUIADO CON VERDURAS	GUISO DE CARNE CON CHÍCHAROS	XARDA EN SALSA DE LIMON
ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS	PATACA COCIDA			BROCOLI
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA	CHÍCHAROS CON XAMON	ESPAGUETI CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS	XURELO GUIADO	TORTILLA DE PATACA	ABADEXO A MARIÑEIRA	GOULASH DE POLO CON XUDIAS
	XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	COLIFLOR	
FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA	GARAVANZOS CON ESPINACAS	CALDO VEXETAL	PISTO DE VERDURAS
ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA	CALDERETA DE TENREIRA	XARDA A GALEGA	COELLO A CAZADORA	ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUIADAS
BROCOLI CON CENORIA	MACARRONS	ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA	ARROZ BRANCO	
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON CHOURIZO	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	CALDERETA DE TENREIRA	TORTILLA DE CABACIÑA	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS	MACARRONS	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Mainer Pellejero  
Colegiada nº: NA00166

ALIMENTACION  
SALUDABLE GALLEGA S.L.  
Dpto. de Nutrición

Reservión menú  
Concello Ferrol  
Noviembre 2024



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
ARROZ CON VERDURAS	MINESTRA SALTEADA	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS GRATINADOS
TORTILLA DE ESPINACAS	FILETE DE PESCADA GRATINADO	COELLO GUIADO CON VERDURAS	TORTILLA FRANCESA	XARDA EN SALSA DE LIMON
ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS	PATACAS COCIDAS		ARROZ CON VERDURAS	BRÓCOLI
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS	CHICHAROS SALTEADOS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS	XURELO GUIADO	TORTILLA DE PATACA	ABADEXO A MARIÑEIRA	GOULASH DE PAVO CON XUDIAS
	XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	COLIFLOR	
FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS	CALDO VEXETAL	PISTO DE VEDURAS CON OVO
ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	XARDA A GALEGA	COELLO A CAZADORA	TORTILLA FRANCESA
BROCOLI E CENORIA		LEITUGA, CENORIA E MILLO	ARROZ PILAF	PATACAS ESTUFADAS
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON VERDURAS	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TENREIRA GUIADA CON FIDEOS	TORTILLA DE CABACIÑA	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	MINESTRA		LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Mainer Pellejero  
Colegiada nº: NA00166

ALIMENTACION SALUDABLE GALLEGA S.L.  
Dpto. de Nutrición  
Reservación menú  
Concello Ferrol  
Noviembre 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
ARROZ CON VERDURAS	MINESTRA SALTEADA	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS GRATINADOS
TORTILLA DE ESPINACAS	FILETE DE PESCADA GRATINADO	ROLIÑO PRIMAVERA	TORTILLA FRANCESA	XARDA EN SALSA DE LIMON
ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS	PATACAS COCIDAS	VERDURAS	CHICHAROS SALTEADOS	BRÓCOLI
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS	CHICHAROS SALTEADOS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
PESCADA O FORNO	XURELO GUISADO	TORTILLA DE PATACA	ABADEXO A MARIÑEIRA	GALLO SAN PEDRO O FORNO
PATACAS ESTUFADAS	XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	COLIFLOR	XUDIAS REFOGADAS
FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS	CALDO VEXETAL	PISTO DE VEDURAS CON OVO
ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	XARDA A GALEGA	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	TORTILLA FRANCESA
BROCOLI E CENORIA		LEITUGA, CENORIA E MILLO		PATACAS ESTUFADAS
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON VERDURAS	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
ROLIÑO PRIMAVERA	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	VERDURAS	FIDEOS	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Maider Pellejero  
Colegiada nº: NA00166

ALIMENTACION  
SALUDABLE GALLEGA S.L.  
Dpto. de Nutrición

Revisión menú  
Concello Ferrol  
Noviembre 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
ARROZ CON VERDURAS	MINESTRA SALTEADA	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS GRATINADOS
TORTILLA DE ESPINACAS	FILETE DE PESCADA GRATINADO	COELLO GUIADO CON VERDURAS	GUIZO DE PORCO CON CHÍCHAROS	XARDA EN SALSA DE LIMON
ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS	PATACAS COCIDAS			BRÓCOLI
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS	CHÍCHAROS CON XAMÓN	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS	XURELO GUIADO	TORTILLA DE PATACA	ABADEXO A MARIÑEIRA	GOULASH DE PAVO CON XUDIAS
	XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	COLIFLOR	
FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS	CALDO VEXETAL	PISTO DE VEDURAS CON OVO
ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA	CALDERETA DE TENREIRA	XARDA A GALEGA	COELLO A CAZADORA	ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUIADAS
BROCOLI E CENORIA	MACARRONS SALTEADOS	LEITUGA, CENORIA E MILLO	ARROZ PILAF	
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS (con chourizo)	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TENREIRA GUIADA CON FIDEOS	TORTILLA DE CABACIÑA	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	MINESTRA		LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Mainer Pellejero  
Colegiada nº: NA00166

ALIMENTACION SALUDABLE GALLEGA S.L.  
Dpto. de Nutrición  
Reservión menú  
Concello Ferrol  
Noviembre 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
PISTO	CREMA DE CENORIA	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE CABAZA	MACARRONS CON TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS	FILETE DE PESCADA GRATINADO	COELLO GUISADO CON VERDURAS	LOMBO ASADO	XARDA EN SALSA DE LIMON
TOMATE NATURAL	PATACAS COCIDAS		ARROZ BRANCO	BRÓCOLI
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA	MACARRONS SALTEADOS	CREMA DE CENORIA	SOPA DE PASTA
TENREIRA ASADA	XURELO GUISADO	TORTILLA DE PATACA	ABADEXO A MARIÑEIRA	PEITUGA DE POLO
PATACAS ESTUFADAS	PATACA ASADA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	COLIFLOR	PATACA COCIDA
FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024
MACARRONS CON TOMATE	CREMA CAMPEIRA	BROCOLI A CASEIRA	CALDO VEXETAL	PISTO DE VEDURAS CON OVO
ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA	CALDERETA DE TENREIRA	XARDA A GALEGA	COELLO A CAZADORA	ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUISADAS
BROCOLI E CENORIA	MACARRONS SALTEADOS	LEITUGA, CENORIA E MILLO	ARROZ BRANCO	
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
ARROZ CON CENORIA	CREMA DE CABACIÑA	COLIFLOR A GALEGA	SOPA DE PASTA	CREMA DE CENORIA
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	CALDERETA DE TENREIRA	TORTILLA DE CABACIÑA	GALLO SAN PEDRO O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA	BROCOLI	MACARRONS	LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR
FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Mainer Pellejero  
Colegiada nº: NA00166

ALIMENTACION  
SALUDABLE GALLEGA S.L.  
Dpto. de Nutrición

Reservación menú  
Concello Ferrol  
Noviembre 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
CODIÑOS SALTEADOS	SOPA DE ESTRELIÑAS	ESPAGUETI SALTEADOS	CREMA DE PATACA	ESPIRAIS SALTEADOS
TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	COELLO O FORNO	LOMBO ASADO	XARDA O FORNO
	ARROZ BRANCO	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
SOPA DE PIÑONS	CREMA DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE PASTA	CODIÑOS SALTEADOS
TENREIRA ASADA	XURELO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	ABADEXO O FORNO	PEITUGA DE POLO
PATACA O VAPOR	ARROZ BRANCO		PATACA COCIDA	PURÉ DE PATACA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024
SOPA DE ARROZ	CREMA DE PATACA	SOPA DE CABELLIN	CREMA DE PATACA	SOPA DE FIDEOS
ABADEXO O FORNO	TENREIRA ASADA	XARDA O FORNO	COELLO O FORNO	LOMBO ASADO
PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
SOPA DE PIÑONS	CREMA DE PATACA	CODIÑOS SALTEADOS	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE ARROZ
POLO ASADO	PESCADA O FORNO	TENREIRA ASADA	TORTILLA FRANCESA	GALLO SAN PEDRO O FORNO
PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Mainer Pellejero  
Colegiada nº: NA00166

ALIMENTACION  
SALUDABLE GALLEGA S.L.  
Dpto. de Nutrición

Reservación menú  
Concello Ferrol  
Noviembre 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
ARROZ CON VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS	FILETE DE PESCADA GRATINADO	COELLO GUIADO CON VERDURAS	GUISO DE CARNE CON CHÍCHAROS	XARDA O FORNO
ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS	PATACAS COCIDAS			BROCOLI
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA	CHÍCHAROS CON XAMÓN	PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
TENREIRA ASADA	XURELO GUIADO	TORTILLA DE PATACA	ABADEXO A MARIÑEIRA	GOULASH DE PAVO CON XUDIAS
PATACAS ESTUFADAS	XUDIAS REFOGADAS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	COLIFLOR	
FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS ESTUFADAS	CALDO VEXETAL	PISTO DE VEDURAS CON OVO
ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA	BOLOÑESA VEXETAL	XARDA A GALEGA	COELLO A CAZADORA	ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUIADAS
PISTO DE VERDURAS	MACARRONS	LEITUGA, CENORIA E MILLO	ARROZ INTEGRAL	
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
ARROZ CON VERDURAS	FABAS PINTAS (con chourizo)	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE ESPINACAS
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	CALDERETA DE TENREIRA	TORTILLA DE CABACIÑA	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	BROCOLI	MACARRONS	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Maider Pellejero  
Colegiada nº: NA00166

ALIMENTACION  
SALUDABLE GALLEGA S.L.  
Dpto. de Nutrición

Revisión menú  
Concello Ferrol  
Noviembre 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
ARROZ CON VERDURAS	MINESTRA SALTEADA	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS SALTEADOS
LOMBO ASADO	PESCADA EN SALSA	COELLO GUISADO CON PISTO	GUISO DE CARNE CON CHÍCHAROS	XARDA EN SALSA DE LIMON
TOMATE NATURAL	PATACA COCIDA			BRÓCOLI
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA	CHICHAROS SALTEADOS	TALLARINS SALTEADOS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS	XURELO GUISADO	TORTILLA DE PATATA	ABADEXO A MARIÑEIRA	GOULASH DE POLO CON XUDIAS
	XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	COLIFLOR	
FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS VEXETAIS	CALDO VEXETAL	PISTO
ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA	TENREIRA ASADA	XARDA A GALEGA	COELLO A CAZADORA	ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUISADAS
BROCOLI CON CENORIA	MACARRONS SALTEADOS	LEITUGA, CENORIA E MILLO	ARROZ BLANCO	
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
ARROZ TRES DELICIAS	FABAS PINTAS CON VERDURAS	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	TENREIRA ASADA	TORTILLA DE PATATA	GALLO SAN PEDRO O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA	MINESTRA SALTEADA	FIDEO	LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Mainer Pellejero  
Colegiada nº: NA00166

ALIMENTACION SALUDABLE GALLEGA S.L.  
Dpto. de Nutrición  
Reservación menú  
Concello Ferrol  
Noviembre 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
ARROZ CON VERDURAS	MINESTRA SALTEADA	GARAVANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CABAZA	ESPIRAIS GRATINADOS
TORTILLA DE ESPINACAS	FILETE DE PESCADA GRATINADO	FILETE RUSO	TORTILLA FRANCESA	XARDA EN SALSA DE LIMON
IOGUR	PATACAS COCIDAS	VERDURAS SALTEADAS	CHICHAROS SALTEADOS	BRÓCOLI
IOGUR	IOGUR	IOGUR	MACEDONIA	IOGUR
11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS	CHICHAROS SALTEADOS	TALLARINS SALTEADOS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
PESCADA O FORNO	XURELO GUISADO	TORTILLA DE PATACA	ABADEXO A MARIÑEIRA	FILETE RUSO
PATACAS ESTUFADAS	XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACAS	IOGUR	COLIFLOR	XUDIAS GUISADAS CON PATACAS
IOGUR	MACEDONIA	IOGUR	IOGUR	IOGUR
18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS ESTUFADAS	CALDO VEXETAL	PISTO DE VEDURAS CON OVO
ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	XARDA A GALEGA	ALBÓNDEGAS	TORTILLA FRANCESA
BROCOLI E CENORIA	IOGUR	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	PATACAS ESTUFADAS
IOGUR	IOGUR	IOGUR	MACEDONIA	IOGUR
25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
SOPA DE VERDURAS	FABAS PINTAS CON VERDURAS	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE CENORIA
MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	FILETE RUSO	TORTILLA DE CABACIÑA	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS
IOGUR	MINESTRA	FIDEOS	-	IOGUR
IOGUR	IOGUR	MACEDONIA	IOGUR	IOGUR

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Mainer Pellejero  
Colegiada nº: NA00166

ALIMENTACION SALUDABLE GALLEGA S.L.  
Dpto. de Nutrición  
Reservión menú  
Concello Ferrol  
Noviembre 2024