



"Por circunstancias excepcionales, el presente menú podría verse variado de manera ocasional y siempre pensando en el buen funcionamiento del servicio de comedor."

* Menú supervisado por nutricionista

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sem.1					06/12-DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
11 sep-13 sep	Judías a la gallega con pimiento rojo	Crema de calabacín	Brécol con ajada	Sopa de verduras y pescado	Lentejas estofadas
7 oct-11 oct				AL:1, 2, 3, 4, 6, 11, 12	AL:1
4 nov-8 nov	Filete de pollo en salsa a las finas hierbas con espirales al vapor	Tortilla española al horno con ensalada (lechuga y tomate)	Lasaña clásica de atún	Albóndigas caseras en salsa al horno con arroz integral al vapor	Merluza a la romana con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas)
2 dic-6 dic	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
	Fruta de temporada, agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Yogur natural AL: 7 agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada, agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada, agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada agua y pan integral AL: 1, 13
Sem.2					
16 sep-20 sep	Macarrones integrales con tomate y verduras gratinados al horno AL:1, 3, 6, 7, 12	Arroz con champiñones AL: 14	Crema campera (zanahoria, cebolla, puerro, calabaza)	Pizza artesana al horno de tomate, jamón y mozzarella AL: 1, 6, 7, 12	Sopa de estremitas con zanahoria AL:1, 3, 6, 12
14 oct-18 oct					
11 nov-15 nov	Guiso de choupa con patata y verduras (zanahoria, judía, pimiento y calabaza)	Garbanzos estofados con chorizo y huevo picado	Lomitos de borriquete a la romana con ensalada (lechuga y tomate)	Alubias guisadas con salmón	Milanesa napolitana al horno con judías al vapor
9 dic-13 dic	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
	Fruta de temporada, agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada, agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Yogur natural AL: 7 agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada, agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada agua y pan integral AL: 1, 13
Sem.3					
23 sep-27 sep	Coliflor a la portuguesa	Lentejas vegetales AL:1	Fideos integrales guisados con pisto de verduras AL:1, 3, 6, 12	Potaje de garbanzos y acelgas	Crema de verduras
21 oct-25 oct	(salsa de tomate, pimiento y aceitunas negras)	(zanahoria, calabacín y pimiento)	(berenjena, calabacín, cebolla, tomate, pimiento rojo y pimiento verde)		
18 nov-22 nov	Paella de pescado y calamares	Hamburguesa casera al horno con patata al vapor	Merluza en salsa con brécol al horno	Tortilla paisana al horno con ensalada (tomate, zanahoria y aceitunas)	Espirales guisadas con pollo
16 dic-20 dic	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
	Yogur natural AL: 7 agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada, agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada, agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada, agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada agua y pan integral AL: 1, 13
Sem.4				31/10- DÍA DO ENSINO	01/11- DÍA DE TODOS LOS SANTOS
30 sep-04 oct	Brécol al horno con mozzarella AL:7	Crema de zanahoria	Judías al horno con huevo cocido y ajada AL:3	Sopa jardinera de fideos (coliflor, zanahoria, puerro, judía, pimiento y cebolla) AL:1, 3, 6, 9, 12	Caldo gallego con habas
28 oct-1 nov					
25 nov-29 nov	Guiso tradicional de ternera con patata y guisantes	Bertorella a la romana con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria)	Macarrones integrales con tomate y atún	Pollo asado en su jugo con arroz al horno	Colitas de bacalao a la romana con patata y zanahoria al 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
	Fruta de temporada, agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada, agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada, agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada, agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Yogur natural AL: 7 agua y pan integral AL: 1, 13

***ALÉRGICOS**

1 Gluten • 2 Crustáceos • 3 Huevos • 4 Pescados • 5 Cacahuets • 6 Soja • 7 Leche • 8 Frutos 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

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana roja, manzana verde, pera, plátano, naranja, mandarina y piña





	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sem.1					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 768,7 Proteína (g): 30,2 Glúcidos (g): 90,7 Lípidos (g): 25	Energía (Kcal): 640,6 Proteína (g): 23,4 Glúcidos (g): 86,8 Lípidos (g): 21,2	Energía (Kcal): 729,1 Proteína (g): 32 Glúcidos (g): 104,4 Lípidos (g): 24,8	Energía (Kcal): 773,6 Proteína (g): 31,5 Glúcidos (g): 103,4 Lípidos (g): 25,8	Energía (Kcal): 711 Proteína (g): 34,5 Glúcidos (g): 89,7 Lípidos (g): 23,8
Sugerencia de cena	Gallos a la plancha con patata cocida y ensalada de cogollos, espárragos y tomate	Fajitas integrales rellenas de alubias pintas y pisto de verduras	Tosta de pan integral con revuelto de huevos y grelos	Guisantes salteados con zanahoria, cebolla, pimienta y gambas y pan integral	Hamburguesas de pollo caseras y bastones de zanahoria al horno especiados con romero
Sem.2					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 786,3 Proteína (g): 30,2 Glúcidos (g): 112,5 Lípidos (g): 24	Energía (Kcal): 735,5 Proteína (g): 28,5 Glúcidos (g): 97,4 Lípidos (g): 25,7	Energía (Kcal): 712,4 Proteína (g): 31,9 Glúcidos (g): 80,5 Lípidos (g): 26,9	Energía (Kcal): 791,8 Proteína (g): 33,2 Glúcidos (g): 112,3 Lípidos (g): 23,31	Energía (Kcal): 660 Proteína (g): 26,5 Glúcidos (g): 80,5 Lípidos (g): 25,8
Sugerencia de cena	Crema de calabaza, puerro y patata al curry y solomillos de pollo a la plancha	Bacalao al horno con cama de pimienta, cebolla y patata	Salteado de lentejas cocidas con espinacas, zanahoria, champiñones y nueces con pan integral	Migas de coliflor con patata, huevos cocidos, aceite de oliva y pimentón dulce	Brochetas de salmón, tomates cherry, calabacín y pimienta y pan integral
Sem.3					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 695,1 Proteína (g): 24,2 Glúcidos (g): 101,9 Lípidos (g): 21,5	Energía (Kcal): 838,6 Proteína (g): 30,9 Glúcidos (g): 105 Lípidos (g): 32	Energía (Kcal): 818 Proteína (g): 31,3 Glúcidos (g): 106,9 Lípidos (g): 29,9	Energía (Kcal): 699,6 Proteína (g): 26,9 Glúcidos (g): 85,4 Lípidos (g): 27,2	Energía (Kcal): 810,1 Proteína (g): 31,9 Glúcidos (g): 108,8 Lípidos (g): 27,8
Sugerencia de cena	Tortilla francesa rellena de mozzarella con ensalada de tomates cherry y pepino y pan integral	Espinacas rehogadas con ajos y lenguados a la plancha y patata cocida	Calabacines rellenos de lentejas y pan integral	Salteado de pimiento rojo, verde, cebolla, tiras de pollo, pasta integral y salsa de soja baja en sal	Judías verdes con salsa de tomate y huevos cocidos y pan integral
Sem.4					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 694,6 Proteína (g): 29,1 Glúcidos (g): 88,8 Lípidos (g): 25,1	Energía (Kcal): 640,6 Proteína (g): 26,9 Glúcidos (g): 77,6 Lípidos (g): 24,7	Energía (Kcal): 676,6 Proteína (g): 26,9 Glúcidos (g): 95,6 Lípidos (g): 20,5	Energía (Kcal): 753,9 Proteína (g): 31,6 Glúcidos (g): 98,1 Lípidos (g): 26,1	Energía (Kcal): 685,9 Proteína (g): 30,7 Glúcidos (g): 86,5 Lípidos (g): 24,1
Sugerencia de cena	Lomo de salmón a la plancha con trigueros y arroz integral	Garbanzos salteados con calabacín, berenjena y tomate y pan integral	Merluza a la gallega con guisantes y puré de patata casero	Crema de lentejas con verduras y sepia a la plancha con ajo y perejil	Revuelto de champiñones con huevo y pan integral

