



"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 Altramuces • 11 Moluscos • 12 Mostaza • 13 Grans de sésamo • 14 Sulfitos

Laura Regueiro Folgueira
Dietista-Nutricionista, GAO0068
NRS: 26.015036/C

FROITA DE TEMPADA: Mazá vermella, mazá verde, pera, plátano, laranxa, mandarina e piña



REGUEIRO FOLGUEIRA
LAURA - 335553395

Formado digitalmente por REGUEIRO
FOLGUEIRA LAURA - 335553395
Fecha: 2024/09/05 11:21:46 -0520



	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



Laura Regueiro Folgueira
Dietista-Nutricionista, GAO0068
NRS: 26.015036/C



Firmado digitalmente por
REGUEIRO FOLGUEIRA LAURA -
33553595
Fecha: 2024.09.06 11:51:27 -0200



"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 estrellitas 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, pimiento 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 pimiento, 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 pimiento 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



Laura Regueiro Folgueira
Dietista-Nutricionista, GAO0068
NRS: 26.015036/C



REGUEIRO FOLGUEIRA
LAURA - 35553395

Forma de contacto por REGUEIRO
FOLGUEIRA LAURA - 35553395
Teléfono: 35553395 | Email: laura@regueirofolgueira.com