

MENÚ XUNTA

OUTUBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	ENSALADILLA RUSA	CREMA CAMPEIRA	FABAS GUIADAS	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
	PESCADA EN SALSA DE PORROS	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ INTEGRAL
	CODIÑOS SALTEADOS	XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	
	MAZA	IOGUR NATURAL	PERA	PLATANO
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>	Vaso de leite. Cereais. Froita fresca	Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca
	<i>Minestra de verdura con taquitos de tenreira</i> Lácteo	<i>Arroz salteado con taquitos de bacallao e berenxena</i> Froita	<i>Chicharos con dados de polo e quinoa</i> Lácteo	<i>Pescada a prancha con ensalada de tomate</i> Lácteo
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
ENSALADA MIXTA CON OVO	LENTELLAS GUIADAS	SOPA DE PIÑONS	CREMA DE CENORIA	PASTA INTEGRAL CON TOMATE
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	XARDA EN SALSA VERDE	TORTILLA DE PATACA	POLO ESTROGONOFF	GARAVANZOS CON CALAMARES
	CHICHAROS E CENORIAS	LEITUGA E TOMATE	ARROZ	
PERA	LARANXA	MAZA	IOGUR NATURAL	KIWI
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca	Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca
<i>Lasaña de peixe e espinacas</i> Lácteo	<i>Ensalada con dados de polo</i> Lácteo	<i>Xudias verdes con magro e arroz branco salteado</i> Lácteo	<i>Cous cous con salmón e porros</i> Froita	<i>Brocol salteado con lombo e patacas asadas</i> Lácteo
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
CREMA DE CABACIÑA	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL	SOPA DE VERDURAS	LENTELLAS CON CABAZA	ENSALADA PRIMAVERA
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	XURELO O FORNO	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ INTEGRAL	BRECOL O VAPOR (con patacas)	PATACAS GUIADAS
MAZA	IOGUR NATURAL	PLATANO	LARANXA	PERA
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>	Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca	Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca
<i>Minestra de verduras con polo e arroz integral</i> Lácteo	<i>Tenreira asada con cenoria e arroz basmati</i> Froita	<i>Cabacilla rechea con alú e pataca cocida</i> Lácteo	<i>Xudias con magro e pataca cocida</i> Lácteo	<i>Tortilla de berenxena e arroz integral salteado</i> Lácteo
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
CALDO GALEGO	FABAS ESTUFADAS	CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	MACARRONS INTEGRAIS CON CHAMPIÑONS
XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE PATACA	FIDEUA DE POLO	LOMBO ASADO	PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA
ARROZ O FORNO	LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA		PATACAS ASADAS	BRECOL CON CENORIA
IOGUR NATURAL	PERA	MAZA	KIWI	LARANXA
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>	Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca	Iogur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca
<i>Salteado de tenreira con cenorias e patacas</i> Froita	<i>Fideos con lombo e verduras</i> Lácteo	<i>Rapante a prancha con xardiñeira e patacas</i> Lácteo	<i>Arroz salteado con bacallao e verduras</i> Lácteo	<i>Dados de lombo salteado con xudias</i> Lácteo
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
SOPA DE FIDEOS	POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE CABAZA		
POLO O ALLO	GUIISO DE BACALLAO	TORTILLA DE PATACA	NON LECTIVO	
ARROZ INTEGRAL		LEITUGA, MILLO E CENORIA		
MAZA	IOGUR NATURAL	MANDARINA		
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural		
<i>Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida</i> Lácteo	<i>Tenreira asada con minestra de verduras</i> Froita	<i>Arroz salteado con taquitos de salmón e berenxena</i> Lácteo		

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo as indicacións da Xunta de Galicia e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade

Revisado por: Patricia Castán Machio
Diplomada en Dietética y Nutrición Humana
Nº de Colegiada: MAD00388

