

MENÚ DIABÉTICO

LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES
	1 SOPA DE FIDEOS TORTILLA FRANCESA con chícharos e cenorias IOGUR DESNATADO E PAN BRANCO	2 LENTELLAS ESTOFADAS con arroz integral POLO ASADO con ensalada de leituga e tomate FROITA E PAN BRANCO	3 CREMA DE COLIFLOR RAGOUT DE PAVO XARDINEIRA con arroz FROITA E PAN BRANCO	4 ENSALADA DE PASTA XARDA AL CREMAT con leituga e cenoria FROITA E PAN INTEGRAL
7 CHÍCHAROS ESTOFADOS OVOS COCIDOS con arroz e tomate FROITA E PAN BRANCO	8 CREMA DE CABAZA PESCADA O FORNO con ensalada de leituga e olivas FROITA E PAN BRANCO	9 VERDURAS SALTEADAS o allo tostado FILETES DE PORCO con patacas o pobre FROITA E PAN BRANCO	10 ESTOFADO DE FEIXÓNS PESCADA ALLOARRIERO con ensalada de leituga e millo FROITA E PAN BRANCO	11 BRÓCOLI SALTEADO con patacas PASTA BOLOÑESA DE TENREIRA IOGUR DESNATADO E PAN integral
14 LENTELLAS CON ESPINACAS PESCADA O FORNO con arroz e pementos FROITA E PAN BRANCO	15 MINESTRA SALTEADA ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE con fideos salteados FROITA E PAN BRANCO	16 SOPA MINISTRONE PESCADA A PRANCHA con cenorias e patacas IOGUR DESNATADO E PAN BRANCO	17 PATACAS ESTOFADAS VEXETAIS TORTILLA DE XAMÓN con ensalada de leituga e tomate FROITA E PAN BRANCO	18 GARAVANZOS ESTOFADOS POLO AO CHILINDRÓN con leituga e olivas FROITA E PAN INTEGRAL
21 CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEOS TORTILLA DE PATACAS con ensalada verde IOGUR DESNATADO E PAN BRANCO	22 POTAXE DE FABAS CON CABAZA TACOS DE TENREIRA GUISADA con pisto de verduras e patacas FROITA E PAN BRANCO	23 ARROZ NAPOLITANA PALOMETA O FORNO con leituga e millo FROITA E PAN BRANCO	24 LENTELLAS A XARDINEIRA LOMBO A PRANCHA con pasta salteada FROITA E PAN BRANCO	25 CREMA DE VERDURAS PESCADA O FORNO con ensalada de leituga e tomates FROITA E PAN INTEGRAL
28 PASTA NAPOLITANA LIMANDA O FORNO con chícharos FROITA E PAN BRANCO	29 CREMA DE PORROS POLO ASADO con arroz e cenorias FROITA E PAN BRANCO	30 GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE ATÚN con patacas cocidas FROITA E PAN BRANCO	31 DIA DO ENSINO	

MENÚ SEN CARNE

LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES
	1 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE QUEIXO con chícharos e cenorias POSTRE LÁCTEO E PAN BRANCO	2 LENTELLAS ESTOFADAS con arroz integral HAMBURGUESA VEXETAL con ensalada de leituga e tomate FROITA E PAN BRANCO	3 CREMA DE COLIFLOR AROS DE CEBOLA con arroz e garavanzos FROITA E PAN BRANCO	4 ENSALADA DE PASTA XARDA AL CREMAT con leituga e cenoria FROITA E PAN INTEGRAL
7 CHÍCHAROS ESTOFADOS OVOS COCIDOS con arroz e tomate FROITA E PAN BRANCO	8 CREMA DE CABAZA RABAS con ensalada de leituga e olivas FROITA E PAN BRANCO	9 VERDURAS SALTEADAS o allo tostado TORTILLA FRANCESA con patacas o pobre FROITA E PAN BRANCO	10 ESTOFADO DE FEIXÓNS PESCADA ALLOARRIERO con ensalada de leituga e millo FROITA E PAN BRANCO	11 BRÓCOLI SALTEADO con patacas PASTA CON VERDURAS POSTER LÁCTEO E PAN integral
14 LENTELLAS CON ESPINACAS MEDALLÓN DE SALMÓN O FORNO con arroz e pementos FROITA E PAN BRANCO	15 MINISTRA SALTEADA FIDEOS CON CHÍCHAROS E CHAMPIÑÓNS FROITA E PAN BRANCO	16 SOPA MINISTRONE PESCADA A PRANCHA con cenorias e patacas POSTRE LÁCTEO E PAN BRANCO	17 PATACAS ESTOFADAS VEXETAIS TORTILLA FRANCESA con ensalada de leituga e tomate FROITA E PAN BRANCO	18 GARAVANZOS ESTOFADOS BERENXENA REBOZADA con leituga e olivas FROITA E PAN INTEGRAL
21 CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEOS TORTILLA DE PATACAS con ensalada verde POSTRE LÁCTEO E PAN BRANCO	22 POTAXE DE FABAS CON CABAZA HAMBURGUESA VEXETAL con pisto de verduras e patacas FROITA E PAN BRANCO	23 ARROZ NAPOLITANA PALOMETA O FORNO con leituga e millo FROITA E PAN BRANCO	24 LENTELLAS A XARDINEIRA OVOS REVOLTOS con pasta salteada FROITA E PAN BRANCO	25 CREMA DE VERDURAS PESCADA FRITA con ensalada de leituga e tomates FROITA E PAN INTEGRAL
28 PASTA GRATINADA LIMANDA EN SALSA VERDE con chícharos FROITA E PAN BRANCO	29 CREMA DE PORROS ESCALOPE VEGANO con arroz e cenorias FROITA E PAN BRANCO	30 GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE ATÚN con patacas cocidas FROITA E PAN BRANCO	31 DIA DO ENSINO	

MENÚ SEN FROITOS SECOS NIN LTP

LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES
	1 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE QUEIXO con chícharos e cenorias POSTRE LÁCTEO E PAN BRANCO	2 LENTELLAS ESTOFADAS con arroz integral HAMBURGUESA A PRANCHA con ensalada de leituga e tomate XELATINA E PAN BRANCO	3 CREMA DE COLIFLOR RAGOUT DE PAVO XARDINEIRA con arroz XELATINA E PAN BRANCO	4 ENSALADA DE PASTA XARDA AL CREMAT con leituga e cenoria XELATINA E PAN INTEGRAL
7 CHÍCHAROS ESTOFADOS OVOS COCIDOS con arroz e tomate XELATINA E PAN BRANCO	8 CREMA DE CABAZA RABAS con ensalada de leituga e olivas XELATINA E PAN BRANCO	9 VERDURAS SALTEADAS o allo tostado FILETES DE PORCO con patacas o pobre XELATINA E PAN BRANCO	10 ESTOFADO DE FEIXÓNS PESCADA ALLOARRIERO con leituga de millo XELATINA E PAN BRANCO	11 BRÓCOLI SALTEADO con patacas PASTA BOLOÑESA DE TENREIRA POSTER LÁCTEO E PAN integral
14 LENTELLAS CON ESPINACAS MEDALLÓN DE SALMÓN O FORNO con arroz e pementos XELATINA E PAN BRANCO	15 MINESTRA SALTEADA ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE con fideos salteados XELATINA E PAN BRANCO	16 SOPA MINISTRONE PESCADA A PRANCHA con cenorias e patacas POSTRE LÁCTEO E PAN BRANCO	17 PATACAS ESTOFADAS VEXETAIS CON TOPPING DE BACON TORTILLA DE XAMÓN con ensalada de leituga e tomate XELATINA E PAN BRANCO	18 GARAVANZOS ESTOFADOS POLO AO CHILINDRÓN con leituga e olivas XELATINA E PAN INTEGRAL
21 CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEOS TORTILLA DE PATACAS con ensalada verde POSTRE LÁCTEO E PAN BRANCO	22 POTAXE DE FABAS CON CABAZA TACOS DE TENREIRA GUISADA con pisto de verduras e patacas XELATINA E PAN BRANCO	23 ARROZ NAPOLITANA PALOMETA O FORNO con leituga e millo XELATINA E PAN BRANCO	24 LENTELLAS A XARDINEIRA LOMBO ADOBADO con pasta salteada XELATINA E PAN BRANCO	25 CREMA DE VERDURAS PESCADA FRITA con ensalada de leituga e tomates XELATINA E PAN INTEGRAL
28 PASTA GRATINADA LIMANDA EN SALSA VERDE con chícharos XELATINA E PAN BRANCO	29 CREMA DE PORROS POLO ASADO con arroz e cenorias XELATINA E PAN BRANCO	30 GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE ATÚN con patacas cocidas XELATINA E PAN BRANCO	31 DIA DO ENSINO	

MENÚ SEN FROITOS SECOS

LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES
	1 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE QUEIXO con chícharos e cenorias POSTRE LÁCTEO E PAN BRANCO	2 LENTELLAS ESTOFADAS con arroz integral HAMBURGUESA A PRANCHA con ensalada de leituga e tomate FROITA E PAN BRANCO	3 CREMA DE COLIFLOR RAGOUT DE PAVO XARDINEIRA con arroz FROITA E PAN BRANCO	4 ENSALADA DE PASTA XARDA AL CREMAT con leituga e cenoria FROITA E PAN INTEGRAL
7 CHÍCHAROS ESTOFADOS OVOS COCIDOS con arroz e tomate FROITA E PAN BRANCO	8 CREMA DE CABAZA RABAS con ensalada de leituga e olivas FROITA E PAN BRANCO	9 VERDURAS SALTEADAS o allo tostado FILETES DE PORCO con patacas o pobre FROITA E PAN BRANCO	10 ESTOFADO DE FEIXÓNS PESCADA ALLOARRIERO con ensalada de leituga e millo FROITA E PAN BRANCO	11 BRÓCOLI SALTEADO con patacas PASTA BOLOÑESA DE TENREIRA POSTER LÁCTEO E PAN integral
14 LENTELLAS CON ESPINACAS MEDALLÓN DE SALMÓN O FORNO con arroz e pementos FROITA E PAN BRANCO	15 MINESTRA SALTEADA ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE con fideos salteados FROITA E PAN BRANCO	16 SOPA MINISTRONE PESCADA A PRANCHA con cenorias e patacas POSTRE LÁCTEO E PAN BRANCO	17 PATACAS ESTOFADAS VEXETAIS CON TOPPING DE BACON TORTILLA DE XAMÓN con ensalada de leituga e tomate FROITA E PAN BRANCO	18 GARAVANZOS ESTOFADOS POLO AO CHILINDRÓN con leituga e olivas FROITA E PAN INTEGRAL
21 CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEOS TORTILLA DE PATACAS con ensalada verde POSTRE LÁCTEO E PAN BRANCO	22 POTAXE DE FABAS CON CABAZA TACOS DE TENREIRA GUISADA con pisto de verduras e patacas FROITA E PAN BRANCO	23 ARROZ NAPOLITANA PALOMETA O FORNO con leituga e millo FROITA E PAN BRANCO	24 LENTELLAS A XARDINEIRA LOMBO ADOBADO con pasta salteada FROITA E PAN BRANCO	25 CREMA DE VERDURAS PESCADA FRITA con ensalada de leituga e tomates FROITA E PAN INTEGRAL
28 PASTA GRATINADA LIMANDA EN SALSA VERDE con chícharos FROITA E PAN BRANCO	29 CREMA DE PORROS POLO ASADO con arroz e cenorias FROITA E PAN BRANCO	30 GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE ATÚN con patacas cocidas FROITA E PAN BRANCO	31 DIA DO ENSINO	

MENÚ SEN GARAVANZOS

LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES
	1 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE QUEIXO con chícharos e cenorias POSTRE LÁCTEO E PAN BRANCO	2 LENTELLAS ESTOFADAS con arroz integral HAMBURGUESA A PRANCHA con ensalada de leituga e tomate FROITA E PAN BRANCO	3 CREMA DE COLIFLOR RAGOUT DE PAVO XARDINEIRA con arroz FROITA E PAN BRANCO	4 ENSALADA DE PASTA XARDA AL CREMAT con leituga e cenoria FROITA E PAN INTEGRAL
7 CHÍCHAROS ESTOFADOS OVOS COCIDOS con arroz e tomate FROITA E PAN BRANCO	8 CREMA DE CABAZA RABAS con ensalada de leituga e olivas FROITA E PAN BRANCO	9 VERDURAS SALTEADAS o allo tostado FILETES DE PORCO con patacas o pobre FROITA E PAN BRANCO	10 ESTOFADO DE FEIXÓNS PESCADA ALLOARRIERO con ensalada de leituga e millo FROITA E PAN BRANCO	11 BRÓCOLI SALTEADO con patacas PASTA BOLOÑESA DE TENREIRA POSTER LÁCTEO E PAN integral
14 LENTELLAS CON ESPINACAS MEDALLÓN DE SALMÓN O FORNO con arroz e pementos FROITA E PAN BRANCO	15 MINESTRA SALTEADA ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE con fideos salteados FROITA E PAN BRANCO	16 SOPA MINISTRONE PESCADA A PRANCHA con cenorias e patacas POSTRE LÁCTEO E PAN BRANCO	17 PATACAS ESTOFADAS VEXETAIS CON TOPPING DE BACON TORTILLA DE XAMÓN con ensalada de leituga e tomate FROITA E PAN BRANCO	18 PASTA SALTEADA POLO AO CHILINDRÓN con leituga e olivas FROITA E PAN INTEGRAL
21 CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEOS TORTILLA DE PATACAS con ensalada verde POSTRE LÁCTEO E PAN BRANCO	22 POTAXE DE FABAS CON CABAZA TACOS DE TENREIRA GUISADA con pisto de verduras e patacas FROITA E PAN BRANCO	23 ARROZ NAPOLITANA PALOMETA O FORNO con leituga e millo FROITA E PAN BRANCO	24 LENTELLAS A XARDINEIRA LOMBO ADOBADO con pasta salteada FROITA E PAN BRANCO	25 CREMA DE VERDURAS PESCADA FRITA con ensalada de leituga e tomates FROITA E PAN INTEGRAL
28 PASTA GRATINADA LIMANDA EN SALSA VERDE con chícharos FROITA E PAN BRANCO	29 CREMA DE PORROS POLO ASADO con arroz e cenorias FROITA E PAN BRANCO	30 ESPINACAS SALTEADAS TORTILLA DE ATÚN con patacas cocidas FROITA E PAN BRANCO	31 DIA DO ENSINO	

MENÚ SEN GLUTE

LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES
	<p>1</p> <p>SOPA DE PASTA sen glute</p> <p>TORTILLA DE QUEIXO con chícharos e cenorias</p> <p>POSTRE LÁCTEO E PAN SEN GLUTE</p>	<p>2</p> <p>GARAVANZOS ESTOFADOS con arroz integral</p> <p>HAMBURGUESA A PRANCHA con ensalada de leituga e tomate</p> <p>FROITA E PAN SEN GLUTE</p>	<p>3</p> <p>CREMA DE COLIFLOR</p> <p>RAGOUT DE PAVO XARDINEIRA con arroz</p> <p>FROITA E PAN SEN GLUTE</p>	<p>4</p> <p>ENSALADA DE PASTA sen glute</p> <p>XARDA AL CREMAT con leituga e cenoria</p> <p>FROITA E PAN SEN GLUTE</p>
<p>7</p> <p>CHÍCHAROS ESTOFADOS</p> <p>OVOS COCIDOS con arroz e tomate</p> <p>FROITA E PAN SEN GLUTE</p>	<p>8</p> <p>CREMA DE CABAZA</p> <p>PESCADA O FORNO con ensalada de leituga e olivas</p> <p>FROITA E PAN SEN GLUTE</p>	<p>9</p> <p>VERDURAS SALTEADAS o allo tostado</p> <p>FILETES DE PORCO con patacas o pobre</p> <p>FROITA E PAN SEN GLUTE</p>	<p>10</p> <p>ESTOFADO DE FEIXÓNS</p> <p>PESCADA ALLOARRIERO con ensalada de leituga e millo</p> <p>FROITA E PAN SEN GLUTE</p>	<p>11</p> <p>BRÓCOLI SALTEADO con patacas</p> <p>PASTA sen glute BOLOÑESA DE TENREIRA</p> <p>POSTER LÁCTEO E PAN SEN GLUTE</p>
<p>14</p> <p>GARAVANZOS CON ESPINACAS</p> <p>PESCADA O FORNO con arroz e pementos</p> <p>FROITA E PAN SEN GLUTE</p>	<p>15</p> <p>MINESTRA SALTEADA</p> <p>ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE con pasta sen glute salteados</p> <p>FROITA E PAN SEN GLUTE</p>	<p>16</p> <p>SOPA sen glute MINESTRONE</p> <p>PESCADA A PRANCHA con cenorias e patacas</p> <p>POSTRE LÁCTEO E PAN SEN GLUTE</p>	<p>17</p> <p>PATACAS ESTOFADAS VEXETAIS CON TOPPING DE BACON</p> <p>TORTILLA DE XAMÓN con ensalada de leituga e tomate</p> <p>FROITA E PAN SEN GLUTE</p>	<p>18</p> <p>GARAVANZOS ESTOFADOS</p> <p>POLO AO CHILINDRÓN con leituga e olivas</p> <p>FROITA E PAN SEN GLUTE</p>
<p>21</p> <p>CAZOLA DE VERDURAS CON PASTA sen glute</p> <p>TORTILLA DE PATACAS con ensalada verde</p> <p>POSTRE LÁCTEO E PAN SEN GLUTE</p>	<p>22</p> <p>POTAXE DE FABAS CON CABAZA</p> <p>TACOS DE TENREIRA GUISADA con pisto de verduras e patacas</p> <p>FROITA E PAN SEN GLUTE</p>	<p>23</p> <p>ARROZ NAPOLITANA</p> <p>PALOMETA O FORNO con leituga e millo</p> <p>FROITA E PAN SEN GLUTE</p>	<p>24</p> <p>GARVANZOS A XARDINEIRA</p> <p>LOMBO ADOBADO con pasta sen glute salteada</p> <p>FROITA E PAN SEN GLUTE</p>	<p>25</p> <p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>PESCADA O FORNO con ensalada de leituga e tomates</p> <p>FROITA E PAN SEN GLUTE</p>
<p>28</p> <p>PASTA sen glute GRATINADA</p> <p>LIMANDA EN SALSA VERDE con chícharos</p> <p>FROITA E PAN SEN GLUTE</p>	<p>29</p> <p>CREMA DE PORROS</p> <p>POLO ASADO con arroz e cenorias</p> <p>FROITA E PAN SEN GLUTE</p>	<p>30</p> <p>GARAVANZOS CON ESPINACAS</p> <p>TORTILLA DE ATÚN con patacas cocidas</p> <p>FROITA E PAN SEN GLUTE</p>	<p>31</p> <p>DIA DO ENSINO</p>	