



MENÚ DE SETEMBRO



L	T	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D



MENÚ DE OUTUBRO



L T X J V S D

L M X J V S D

L M X J V S D

L M X J V S D

L M X J V S D

2

CREMA DE CABACIÑO E PORRO
PEITUGA DE POLO CON PATACA(1)
IOGUR (7)

3

POTAXE DE GARAVANZOS
PEIXE O FORNO CON ENSALADA (4)
FROITA

4

CHÍCHAROS CON CENORIA BABY E XAMÓN
ESPAGUETTIS NAPOLITANA (1)
IOGUR (7)

CREMA DE VERDURAS
PAELLA MARINERA (4)
FROITA

SOPA (1)
CARNE GUISADA CON PATACAS
IOGUR (7)

9

BROCOLÍ CON XAMÓN
BURGUER CON PATACAS
IOGUR (7)

10

CREMA DE CABAZA
FIDEUA DE PEIXE (1,4)
FROITA

11

LENTELLAS XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS CON ENSALADA.
POSTRE CASEIRO (1,7)

12

DÍA NON LECTIVO

13

DÍA NON LECTIVO

16

CREMA DE CENORIA
EMPANADA (1,7)
IOGUR (7)

17

SOPA DE FIDEOS (1)
ARROZ CON CHIPIRÓNS (4)
FROITA

18

FABADA ASTURIANA
TORTILLA CON ENSALADA DE TOMATE (3)
IOGUR (7)

19

CREMA DE VERDURAS
PEIXE O FORNO (4)
CON ENSALADA
FROITA

20

SOPA DE ESTRELAS(1)
CARNE DE TENREIRA O FORNO CON PATACAS ASADAS
IOGUR(7)

23

LENTELLAS MACARRÓNS CON ATÚN (1)
IOGUR (7)

24

COLIFLOR CON ALLADA E OVO
COCIDO (3)
PEIXE O FORNO CON PATACA (1,4)
FROITA

25

MENESTRA DE VERDURAS
CARNE O CALDEIRO
IOGUR (6)

26

SOPA (1)
CALDEIRADA DE PEIXE (4)
FROITA

27

CREMA DE CABAZA
MUSLIÑOS DE POLO CON PATACAS
IOGUR (7)

30





MENÚ DE NOVIEMBRE



L T X J V S D

L M X J V S D

L M X J V S D

L M X J V S D

L M X J V S D

DÍA NON LECTIVO 1

CREMA DE VERDURAS
POLO ASADO CON
PATACAS
IOGUR (7)

SALTEADO DE GRELOS
E
CROQUETAS CON
ARROZ(1,7)
FROITA

6
LENTELLAS VIUVAS
GUIZO DE PAVO
IOGUR (7)

7
SOPA DE FIDEOS
(1)
PEIXE O FORNO
(4) CON ENSALADA
FROITA

8
BROCOLÍ CON ALLADA
TORTILLA DE
PATACAS CON
ENSALADA (3)
IOGUR (7)

9
CREMA DE CABAZA
FIDEUA CAMPESINA
(1)
FROITA (7)

10
EMPANADA/BOLO
PREÑADO(1)
CHOCOLATE QUENTE
CON BICA (1,3) E
CASTAÑAS ASADAS

13
CREMA DE CENORIA E
CABAZA
MACARRÓNS A
BOLOÑESA (1)
IOGUR (7)

14
FABAS VIUVAS E
PEIXE A VIZCAÍNA(4)
CON ENSALADA
FROITA

15
CREMA DE
PORRO E
CABACIÑO
GUIZO DE
TENREIRA
IOGUR (7)

16
SOPA DE FIDEOS
PEIXE O FORNO (4)
CON ENSALADA
FROITA

17
COCIDO
IOGUR(6)

20
SOPA DE LETRAS
CARNE O CALDEIRO
IOGUR (7)

21
BRÓCOLI CON ALLADA
PEIXE O FORNO (4)
CON GUARNICIÓN
FROITA

22
GARABANZOS CON
ESPINACAS E
CENORIA
PEITUGA DE POLO
CON ENSALADA
IOGUR (7)

23
CREMA DE CENORIA E
PORRO
GUIZO DE LURAS (4)
FROITA

24
CALDO GALEGO
LASAÑA (1)
DOCE CASEIRO (1,6)

27
CREMA DE CABACIÑO
ARROZ CON POLO
IOGUR (7)

28
SOPA DE FIDEOS (1)
PEIXE AO FORNO (4)
CON PATACAS
FROITA

29
LENTELLAS
FIDEUA (1)
IOGUR (6)

30
XUDÍAS SALTEADAS
ZORZA CON
CACHELOS
FROITA



MENÚ DE XANEIRO

L	T	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
						8																					
						CHÍCHAROS CON XAMÓN PASTA CARBONARA (1,7) FROITA																					
						9																					
						XAMÓN SERRANO E QUEIXO DE ARZÚA (7) POLO O FORNO CON GORNICIÓN IOGUR (7)																					
						10																					
						CREMA DE CENORIAS FIDEUA DE CONGRIO (1,4) FROITA																					
						11																					
						SOPA DE LETRAS(1) TORTILLA DE PATACAS CON ENSALADA (3) IOGUR (7)																					
						12																					
						BRÓCOLI SALTEADO ALBÓNDIGAS CON ARROZ FROITA																					
						15																					
						CREMA DE VERDURAS MILANESA DE POLO CON GORNICIÓN (1,4) FROITA																					
						16																					
						LENTELLAS VIUDAS PESCADO O FORNO CON GORNICIÓN (4) IOGUR (7)																					
						17																					
						COUS CON VERDURAS GUISO DE TENREIRA FROITA																					
						18																					
						CALDO GALEGO PEIXE FRESCO CON GUARNICIÓN (4) IOGUR (7)																					
						19																					
						ENSALADA DE TOMATE CON SARDIÑAS (4) HAMBURGUESA CON PATACAS DOCE CASEIRO (1,3)																					
						22																					
						MENESTRA DE VERDURAS PASTA A BOLOÑESA (1) FROITA																					
						23																					
						COLIFLOR CON ALLADA TORTILLA DE PATACAS CON ENSALADA (3) IOGUR (7)																					
						24																					
						FABADA PEIXE A VIZCAINA CON GUARNICIÓN (4) FROITA																					
						25																					
						CREMA DE CABAZA PAELLA MIXTA (2,4) FROITA																					
						26																					
						SOPA DE FIDEOS (1) PIZZA (1,7) NATILLAS (7)																					
						29																					
						REVOLTO DE GRELOS (3) ARROZ CON POLO FROITA																					
						30																					
						LENTELLAS VIUVAS PEIXE CON GUARNICIÓN (4) IOGUR (7)																					
						31																					
						CREMA DE CABAZA RAXO CON PATACAS FROITA																					

A legend of 12 allergen icons, each with a number below it. The icons are: 1. Cereais con gluten (wheat), 2. Erustáceos (shellfish), 3. Huevos (eggs), 4. Pescado (fish), 5. Cacahuetes (peanuts), 6. Lácteos (dairy), 7. Frutos de cáscara (nuts), 8. APIO (celery), 9. MOSTAZA (mustard), 10. GRANOS DE SESAMO (sesame seeds), 11. MOLUSCOS (mollusks), 12. ULTRAMIECOS (ultra-processed foods).



MENÚ DE FEBREIRO

			SOPA (1) PEIXE CON GUARNICIÓN(4) FROITA	CREMA DE VERDURAS POLO GUISADO CON PATACAS NATILLAS (7)
5 CREMA DE CENORIAS E PORRO RAXO CON PATACAS IOGUR (7)	6 SOPA XUALIANA (1) CALDEIRADA DE PEIXE (4) FROITA	7 CREMA DE VERDURAS ZANQUIÑOS DE POLO CON GUARNICIÓN IOGUR (7)	8 POTAXE DE GARABANZOS PEIXE AO FORNO CON PATACAS (4) FROITA	9 ENSALADA MIXTA ALBÓNDIGAS CON ARROZ POSTRE DE ENTROIDO(1,7)
12 DÍA NON LECTIVO	13 DÍA NON LECTIVO	14 DÍA NON LECTIVO	15 CREMA DE CABACIÑO PAELLA(2,4) FROITA	16 ENSALADA MIXTA LASAÑA (1,7) IOGUR(7)
19 CREMA DE CABACIÑA PASTA CON ATÚN E TOMATE (1,4) IOGUR(7)	20 REVOLTO DE GRELOS(3) ZORZA CON PATACAS FROITA	21 ENSALADA DE PASTA (1) PEIXE A VIZCAÍNA CON GUARNICIÓN (4) IOGUR(7)	22 CREMA DE VERDURAS GUISO DE PEIXE (4) FROITA	23 SOPA DE LETRAS (1) PIZZA (1,7) NATILLAS (7)
26 BRÉCOL CON ALLADA GUISO DE CARNE IOGUR (7)	27 LENTEILLAS VIUVAS TORTILLA DE PATACAS (3) FROITA	28 SOPIÑA DE LETRAS (1) PEIXE AO FORNO CON GUARNICIÓN (4) IOGUR (7)	29 CREMA DE VERDURAS PASTA A BOLOÑESA (1) FROITA	



MENÚ DE MARZO

				<p>SOPA DE FÍDEOS (1) PEIXE AO FORNO CON GUARNICIÓN (4) DOCE CASEIRO (3,7)</p>
<p style="text-align: center;">4</p> <p>LENTELLAS WOK DE VERDURAS E GAMBAS (2) IOGUR (7)</p>	<p style="text-align: center;">5</p> <p>SOPAA XULIANA (1) PEIXE AO FORNO CON GUARNICIÓN (4) FROITA</p>	<p style="text-align: center;">6</p> <p>POTAXE DE GARABANZOS CHURRASQUIÑOS DE POLO CON ARROZ IOGUR (7)</p>	<p style="text-align: center;">7</p> <p>CRMA DE CENORIAS FIDEUA DE PEIXE (1,4) FROITA</p>	<p style="text-align: center;">8</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON ARROZ NATILLAS (7)</p>
<p style="text-align: center;">11</p> <p>CREMA DE CABACIÑA PASTA BOLOÑESA (1) IOGUR (7)</p>	<p style="text-align: center;">12</p> <p>FABADA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (3) FROITA</p>	<p style="text-align: center;">13</p> <p>ARROZ CON VERDURAS PEIXE A VIZCAÍNA CON GUARNICIÓN IOGUR(7)</p>	<p style="text-align: center;">14</p> <p>SOPA (1) XAMÓN ASADO CON PATACAS CON GUARNICIÓN FROITA</p>	<p style="text-align: center;">15</p> <p>CROUETAS CON CHERRYS (1,7) PEIXE GUISADO (4) IOGUR (7)</p>
<p style="text-align: center;">18</p> <p>COLIFLOR E BRÓCOLI CON ALLADA PATACAS CON OVO E CHOURIZO (3) IOGUR(7)</p>	<p style="text-align: center;">19</p> <p>CREMA DE VERDURAS PASTA CON GAMBAS E MOLUSCOS (1,2,11) FROITA</p>	<p style="text-align: center;">20</p> <p>LENTELLAS VIUVAS MILANESA DE POLO CON GUARNICIÓN (1,3) IOGUR (7)</p>	<p style="text-align: center;">21</p> <p>SOPA DE FIDEOS (1) CALDEIRADA DE PEIXE (4) FROITA</p>	<p style="text-align: center;">22</p> <p>ENSALADA CAPRESE (7) Pizza (1,7) XEADO (7)</p>
<p style="text-align: center;">25</p> <p style="text-align: center;">DÍA NON LECTIVO</p>	<p style="text-align: center;">26</p> <p style="text-align: center;">DÍA NON LECTIVO</p>	<p style="text-align: center;">27</p> <p style="text-align: center;">DÍA NON LECTIVO</p>	<p style="text-align: center;">28</p> <p style="text-align: center;">DÍA NON LECTIVO</p>	<p style="text-align: center;">29</p>



MENÚ DE ABRIL

L X J V S D	L M X J V S D	L M X J V S D	L M X J V S D	L M X J V S D
<p>1</p> <p>DÍA NON LECTIVO</p>	<p>2</p> <p>Xudias con chourizo PeIXE FRESCO o forno con guarnición Froita</p>	<p>3</p> <p>Ensalada tropical Albóndigas con arroz Iogurt</p>	<p>4</p> <p>Lentellas Tortilla de pataca con ensalada Froita</p>	<p>5</p> <p>Ensaladilla Fideuá de congrio Iogurt</p>
<p>8</p> <p>CREMA DE CENORIAS MACARRÓNS GRATINADOS CON ATÚN (1,4,7) Froita</p>	<p>9</p> <p>FABADA CARNE RICHADA CON PATACAS IOGUR (7)</p>	<p>10</p> <p>REVOLTO DE COGUMELOS (3) PEIXE FRESCO A VIZCAINA (4) FROITA</p>	<p>11</p> <p>BRÓCOLI CON ALLADA ALIÑAS DE POLO O FORNO CON GUARNICIÓN IOGUR (7)</p>	<p>12</p> <p>ENSALADA MIXTA CHURRASCO CON CRIOLLO E PATACAS CHIP ARROZ CON LEITE (7)</p>
<p>15</p> <p>CHÍCHAROS CON XAMÓN POLO ASADO CON GUARNICIÓN FROITA</p>	<p>16</p> <p>ENSALADA DE GARAVANZOS LASAÑA IOGUR (7)</p>	<p>17</p> <p>CREMA DE VERDURAS PAELLA CON MOLUSCOS (11) FROITA</p>	<p>18</p> <p>ENSALADA MIXTA HAMBURGUESA CON PATACAS IOGUR (7)</p>	<p>19</p> <p>ENSALADA MULTICOR PEIXE A PORTUGUESA FRESAS CON NATA (7)</p>
<p>22</p> <p>XUDÍAS CON CHOURIZO PASTA CON ATÚN E TOMATE (1,4) IOGUR(7)</p>	<p>23</p> <p>SOPA (1) PEIXE AO FORNO CON GUARNICIÓN (4) FROITA</p>	<p>24</p> <p>CREMA DE CABAZA POLO GUIADO CON PATACAS IOGUR (7)</p>	<p>25</p> <p>REVOLTO DE ESPINACAS (3) LURIÑAS CON ARROZ (4) FROITA</p>	<p>26</p> <p>POTAXE DE FABAS CARNE RICHADA CON CACHELOS DOCE CASEIRO (1,3,7)</p>
<p>29</p> <p>QUINOA DE VERDURAS FILETES DE PEITUGA CON GUARNICIÓN IOGUR (7)</p>	<p>30</p> <p>CREMA DE VERDURAS CALDEIRADA DE PEIXE(4) FROITA</p>			<p> 1 CEREALIS CON GRUPEL 2 ERBIZACIÓNS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOIA 7 LÁCTEOS 8 PEIXES DE CÁSCARA 9 APIO 10 MOSTAZA 11 PEIXES DE CARNE 12 GUILFITOS 13 MOLUSCOS 14 ALTRAMBUQUES </p>

MENÚ DE MAIO

L T X J V S D	L M X J V S D	L M X J V S D	L M X J V S D	L M X J V S D
		<p>DÍA NON LECTIVO ¹</p>	<p>ENSALADA MIXTA ALBÓNDIGAS CON ARROZ NATILLAS (7) ²</p>	<p>SOPA DE FIDEOS (1) TORTILLA DE PATACAS FROITA ³</p>
<p>XUDÍAS SALTEADAS ESPAGUETTI BOLOÑESA (1) FROITA ⁶</p>	<p>LENTELLAS PEIXE O FORNO CON GUARNICIÓN (4) IOGUR(7) ⁷</p>	<p>BRÓCOLI SALTEADO GUISO DE CARNE FROITA ⁸</p>	<p>ENSALADA TROPICAL MUSLO DE POLO CON ARROZ IOGUR (7) ⁹</p>	<p>PANINIS (1,7) PEIXE FRESCO CON GUARNICIÓN (4) NATILLAS (7) ¹⁰</p>
<p>SARDIÑAS CON TOMATE (4) PEITUGA CON GUARNICIÓN IOGUR (7) ¹³</p>	<p>SALTEADO DE GRELOS CON CHOURIZO(3) PAELLA FROITA ¹⁴</p>	<p>ENSALADA MIXTA LASAÑA (1,7) IOGUR (7) ¹⁵</p>	<p>DÍA NON LECTIVO ¹⁶</p>	<p>DÍA NON LECTIVO ¹⁷</p>
<p>ENSALADA DE TOMATE OVO E ATÚN (3,4) TALLARINES CARBONARA (1,7) FROITA ²⁰</p>	<p>SOPA DE LETRAS (1) BACALLAO O FORNO CON GUARNICIÓN (4) IOGUR(7) ²¹</p>	<p>ENSALADA MEDITERRÁNEA ARROZ CON POLO FROITA ²²</p>	<p>LENTELLAS VIUVAS PEIXE FRESCO CON GUARNICIÓN IOGUR (7) ²³</p>	<p>BULALO (sopa, 1) PANCIT GUISADO DOCE CASEIRO (1,7,3) ²⁴</p>
<p>QUINOA CON VERDURIÑAS PIZZA (1,7) FROITA ²⁷</p>	<p>ENSALADA DE PASTA (1) PEIXE FRESCO CON GUARNICIÓN (4) IOGUR (7) ²⁸</p>	<p>MINISTRONE CARNE ASADA CON PATACAS FROITA ²⁹</p>	<p>CREMA DE CENORIA CALDEIRADA DE PEIXE (4) FROITA ³⁰</p>	<p>ENSALADA TROPICAL POLO ASADO CON GUARNICIÓN XEADO (7) ³¹</p>



MENÚ DE XUÑO

L X J V S D	L M X J V S D	L M X J V S D	L M X J V S D	L M X J V S D
<p>3 CHÍCHAROS SALTEADOS CARNE RICHADA CON PATACAS IOGUR (7)</p>	<p>4 MELÓN CON XAMÓN CALDEIRADA DE PEIXE (4) FROITA</p>	<p>5 GRELOS CON CHOURIZO TORTILLA DE PATACA (3) E ENSALADA DE TOMATE IOGUR (7)</p>	<p>6 CREMA DE VERDURAS PEIXE O FORNO CON GUARNICIÓN (4) FROITA</p>	<p>7 ENSALADA DE PASTA (1) POLO O FORNO CON VERDURAS NATILLAS (7)</p>
<p>10 MENESTRA FILETIÑOS DE POLO CON PATACAS IOGUR (7)</p>	<p>11 MACARRÓNS CON QUEIXO (1,7) PEIXE CON GUARNICIÓN (4) FROITA</p>	<p>12 ENSALADA DE GARABANZOS PAELLA (4, 2) IOGUR (7)</p>	<p>13 ENSALADILLA (3,4) PEIXE CON GUARNICIÓN (4) FROITA</p>	<p>14 ENSALADA TROPICAL SECRETO DE PORCO CON PATACAS XEADO (7)</p>
<p>17 BROCOLÍ CON ALLADA HAMBURGUESA COMPLETA (1) IOGUR (7)</p>	<p>18 XAMÓN E QUEIXO DE ARZÚA (7) PEIXE CON GUARNICIÓN (4) FROITA</p>	<p>19 CREMA DE VERDURAS PASTA A BOLOÑESA (1) IOGUR (7)</p>	<p>20 OVOS RECHEOS (3,4) GUIZO DE PEIXE (4) MACEDONIA</p>	<p>21 ENSALADA MIXTA PIZZA (1,7) POSTRE CASEIRO (1,4)</p>
<p>VACACIONS DE VERÁN</p>				

