

MENU NORMOCALORICO OUTUBRO 2.023

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
	02-oct	Suxerencias de Cea	03-oct	Suxerencias de Cea	04-oct	Suxerencias de Cea	05-oct	Suxerencias de Cea	06-oct	Suxerencias de Cea
1ª Semana	ENSALADA MEDITERRANEA	SOPA	CREMA VEXETAL	PIPIARRA (TOMATE, PEMENTO E COGOMBRO)	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA VARIADA	CHICHAROS CON XAMÓN	CABACÍN A PRANCHA	CREMA DE COLIFLOR	PATACAS AO POBRE
	PESCADA EN SALSA CON PATACA	TORTILLA FRANCESA	FILETE A PEMENTA CON PASTA	TORTILLA DE PATACA	PESCADA A ROMANA CON ENSALADA	HAMBURGUESA VEXETAL	 ALBÓNDIGAS CON ARROZ	WRAPS DE VERDURAS E HUMUS	PEITUGA CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE LENTELLAS LARANXAS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	09-oct	Suxerencias de Cea	10-oct	Suxerencias de Cea	11-oct	Suxerencias de Cea	12-oct	Suxerencias de Cea	13-oct	Suxerencias de Cea
2ª Semana	MINESTRA CON OVO	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	FIDEO CON VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON MAZÁ RELADA	CREMA DE CENORIA	ENSALADA VARIADA			LENTELLAS ESTUFADAS	ENSALADA
	GUIZO DE PEIXE CON PASTA	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	LOMBO A PRANCHA CON ENSALADA	REVOLTO DE OVO CON CHÍCHAROS	PEITUGA EN SALSA DE COGUMELOS CON ARROZ	SALMÓN			PESCADA Á GALEGA CON VERDURAS E PATACA	REVOLTO DE OVO E TOMATE
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA			FROITA	FROITA
	16-oct	Suxerencias de Cea	17-oct	Suxerencias de Cea	18-oct	Suxerencias de Cea	19-oct	Suxerencias de Cea	20-oct	Suxerencias de Cea
3ª Semana	XUDIAS CON XAMÓN E TOMATE	QUINOA CON PIÑA E AGUACATE	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA DE RÚCULA	FABADA VEXETAL	TOMATE CON QUEIXO	ENSALADA MIXTA	COGUMELOS CON XAMÓN	CROQUETAS	ENSALADA DE TOMATE
	GUIZO DE CARNE CON PASTA	TORTILLA DE QUEIXO	PEIXE O FORNO CON PATACA	FALAFEL	HAMBURGUESA DE POLO CON ENSALADA	COLIFLOR REBOZADA	PESCADA CON ALLADA, PATACA E CHÍCHAROS	HAMBURGUESA VEXETAL	RAXO O FORNO CON ARROZ E VERDURAS	PEIXE CON PATACA
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	23-oct	Suxerencias de Cea	24-oct	Suxerencias de Cea	25-oct	Suxerencias de Cea	26-oct	Suxerencias de Cea	27-oct	Suxerencias de Cea
4ª Semana	LENTELLAS VEXETAIS	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	ARROZ TRES DELICIAS	GRELLADA DE VERDURAS	CALDO GALEGO	ENSALADA VARIADA	ENSALADA TROPICAL	ENSALADA CON AGUACATE	CREMA DE BRÉCOL	CHAMPIÑÓNS CON XAMÓN
	REVOLTO DE PASTA, OVO E CHOURIZO	MEXILLÓNS CON ARROZ	PEITUGA A PRANCHA CON ENSALADA	LURAS CON PATACA COCIDA	MACARRÓNS CON ATUN	FILETE DE POLO CON PATACAS	CARNE ESTUFADA CON ARROZ	REVOLTO DE OVO CON PATACAS	PESCADA O FORNO CON PATACA	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	30-oct	Suxerencias de Cea	31-oct	Suxerencias de Cea						
5ª Semana	XUDIAS SALTEADAS	ENSALADA VARIADA	SOPA XULIANA	ENSALADA DE COENGOS						
	ZORZA DE POLO CON ARROZ	PEIXE Á PRANCHA	FIDEUÁ DE PEIXE	TORTITAS DE OVO E CABACÍN						
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA						



NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO: NÚMERO COLEGIADO: GA-00117

MENÚ ALÉRXENOS OUTUBRO 2.023

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
	02-oct	ALÉRXENOS	03-oct	ALÉRXENOS	04-oct	ALÉRXENOS	05-oct	ALÉRXENOS	06-oct	ALÉRXENOS
1ª Semana	ENSALADA MEDITERRANEA	OVO, PEIXE E TRAZAS DE SULFITO	CREMA VEXETAL	LÁCTEOS	ENSALADA MEDITERRANEA	OVO, PEIXE E TRAZAS DE SULFITO	CHÍCHAROS CON XAMÓN		CREMA DE COLIFLOR	LÁCTEOS
	PESCADA EN SALSA CON PATACA	PEIXE, GLUTEN E OVO	FILETE A PEMENTA CON PASTA	GLUTEN, LÁCTEOS E TRAZAS DE OVO	PESCADA EN SALSA CON PATACA	PEIXE, GLUTEN E OVO	ALBÓNDEGAS OU CON ARROZ	OVO, GLUTEN, LÁCTEOS, TRAZAS DE APIO, SOIA, MOSTAZA, FROITOS DE CÁSCARA E SULFITOS	PEITUGA CON ENSALADA	TRAZAS DE SULFITO
	FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		IOGUR	LÁCTEOS
	09-oct	ALÉRXENOS	10-oct	ALÉRXENOS	11-oct	ALÉRXENOS	12-oct	ALÉRXENOS	13-oct	ALÉRXENOS
2ª Semana	MINESTRA CON OVO	OVO	FIDEO CON VERDURAS	GLUTEN E TRAZAS DE OVO	CREMA DE CENORIA	LÁCTEOS	FESTIVO		LENTELLAS ESTUFADAS	
	GUIZO DE PEIXE CON PASTA OU PATACA	PEIXE, GLUTEN E TRAZAS DE OVO	LOMBO A PRANCHA CON ENSALADA	TRAZAS DE SULFITO	PEITUGA EN SALSA DE COGUMELOS CON ARROZ	POLO			PESCADA Á GALEGA CON VERDURAS E PATACA	PEIXE
	FROITA		IOGUR	LÁCTEOS	FROITA				FROITA	
	16-oct	ALÉRXENOS	17-oct	ALÉRXENOS	18-oct	ALÉRXENOS	19-oct	ALÉRXENOS	20-oct	ALÉRXENOS
3ª Semana	XUDIAS CON XAMÓN E TOMATE		CREMA DE CABACIÑA	LÁCTEOS	FABADA VEXETAL		ENSALADA MIXTA	PEIXE, OVO E TRAZAS DE SULFITO	CROQUETAS	LÁCTEOS, GLUTEN, OVO, TRAZAS DE FROITOS SECOS DE CÁSCARA, APIO, SOIA, MOSTAZA
	GUIZO DE CARNE CON PASTA	GLUTEN E TRAZAS DE OVO	PEIXE O FORNO CON PATACA	PEIXE	HAMBURGUESA DE POLO CON ENSALADA	TRAZAS DE SULFITO	PESCADA CON ALLADA, PATACA E CHÍCHAROS	PEIXE	RAXO O FORNO CON ARROZ E VERDURAS	
	IOGUR	LÁCTEOS	FROITA		FROITA		FROITA		FROITA	
	23-oct	ALÉRXENOS	24-oct	ALÉRXENOS	25-oct	ALÉRXENOS	26-oct	ALÉRXENOS	27-oct	ALÉRXENOS
4ª Semana	LENTELLAS VEXETAIS		ARROZ TRES DELICIAS	OVO, MOLUSCOS, CRUSTÁCEOS, PEIXE	CALDO GALEGO		ENSALADA TROPICAL	PEIXE E TRAZAS DE SULFITO	CREMA DE BRÉCOL	LÁCTEOS
	REVOLTO DE PASTA, OVO E CHOURIZO	OVO E GLUTEN	PEITUGA A PRANCHA CON ENSALADA	TRAZAS DE SULFITO	MACARRÓNS CON ATUN	GLUTEN E PEIXE	CARNE ESTUFADA CON ARROZ		PESCADA O FORNO CON PATACA	PEIXE
	FROITA		IOGUR	LÁCTEOS	FROITA		FROITA		FROITA	
	30-oct	ALÉRXENOS	31-oct	ALÉRXENOS						
5ª Semana	XUDIAS SALTEADAS	OVO	SOPA XULIANA							
	ZORZA DE POLO CON ARROZ		FIDEUÁ DE PEIXE	GLUTEN, PEIXE E TRAZAS DE OVO						
	FROITA		FROITA							

NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO: NÚMERO COLEGIADO: GA-00117