



"Por circunstancias excepcionais, o presente menú podería verse variado de maneira ocasional e sempre pensando no bo funcionamento do servizo de comedor."

* Menú supervisado por nutricionista

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1	1 DE MAIO-DÍA DO TRABALLO (FESTIVO NACIONAL)				
1 abr-5 abr	Brócoli con allada.	Crema de cenoria.	Hélices vexetais con tomate e champiñóns. AL; 1, 3, 6, 12	Salpicón de peixe e gambas (peixe, ovo, gambas, pataca, pemento e olivas) AL; 2, 3, 4, 11, 14	Ensalada primavera. AL; 14 (leituga, tomate, xamón york, cenoria e millo)
29 abr-3 mai					
27 mai-31 mai	Guiso tradicional de tenreira con pataca e chícharos. AL; 14	Polo asado no seu xugo con arroz integral ao forno. AL; 14	Pescada á romana con ensalada de leituga, millo e cenoria. AL; 1, 2, 3, 4, 6, 7, 11, 12, 13, 14	Fabas vexetais con pataca, cenoria e cabaciña e pemento.	Lasaña clásica de atún. AL; 1, 3, 6, 4, 7, 12
	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.2					
8 abr-12 abr	Sopa xardineira con fideos. (coliflor, cenoria, allo porro, xudía, pemento e cebola) AL; 1, 3, 6, 9, 12	Pizza artesá ao forno de tomate, xamón e mozzarella. AL; 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9	Crema de cabaciña.	Espirais gratinadas con queixo. AL; 1, 3, 6, 7, 12	Ensalada campera. AL; 14 (garavanzos, leituga, tomate, ovo e millo)
6 mai-10 mai					
03 xun-7 xun	Choupa guisada con pataca e verduriñas. AL; 2, 4, 11, 14	Lentellas estofadas con pataca, cenoria, cabaciña e pemento. AL; 1	Tortilla paisana ao forno con ensalada (tomate e atún). AL; 3, 4, 14	Lomiños de borriquete en salsa con xudías ao vapor. AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	Lombo fresco de porco ao forno en salsa con arroz integral ao vapor. AL; 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.3	17 DE MAIO- DÍA DAS LETRAS GALEGAS (FESTIVO AUTONÓMICO)				
15 abr-19 abr	Coliflor á galega con pementos.	Ensaladilla rusa. AL; 3, 4, 14 (pataca, xudía, cenoria, chícharo, atún, ovo, e olivas.)	Ensalada da horta con queixo AL; 7, 14 (leituga, tomate, cenoria, olivas e queixo)	Crema de verduras. (pataca, cabaciña, brócoli, acelga, xudía, cenoria, cebola, allo porro)	Patacas á rioxana. AL; 6, 7, 9, 14
13 mai-17 mai					
10 xun-14 xun	Paella de pescada, polo e luras. AL; 2, 4, 11, 14	Macarrones integrais á boloñesa. AL; 1, 3, 6, 12	Garavanzos estofados con pataca, chourizo e ovo picado. AL; 3, 6, 7, 9, 14	Codillo de porco ao forno con espirais ao vapor. AL; 1, 3, 6, 12, 14	Colitas de bacallau á romana con ensalada (leituga e tomate). AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 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
Sem.4					
22 abr-26 abr	Sopa de estrelliñas con cenoria. AL; 1, 3, 6, 12	Fideuá con pisto de verduras. (pemento, cabaciña e cenoria) AL; 1, 3, 6, 12	Lentellas vexetais. AL; 1	Arroz integral con tomate, atún e verduriñas. AL; 4, 14	Crema campera. (cenoria, cebola, allo porro, cabaza)
20 mai-24 mai					
17 xun-21 xun	Filete de peituga de pito asado ás finas herbas con xudías ao forno. AL; 14	Bertorella a romana con ensalada (leituga e tomate) AL; 1, 2, 3, 4, 6, 7, 11, 12, 13, 14	Albóndegas caseiras en salsa con brócoli ao vapor. AL; 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14	Tortilla española ao forno con ensalada (leituga, cenoria e olivas). AL; 3, 14	Fusilis ao forno con salmón. 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	logur natural AL;7 auga e pan AL; 1, 6, 12, 13	Froita de tempada, auga e pan integral AL; 1, 13

*ALÉRXENOS

1 Glute • 2 Crustáceos • 3 Ovos • 4 Peixes • 5 Cacahuets • 6 Soia • 7 Leite • 8 Froitos de casca
9 Apio • 10 Altramuces • 11 Moluscos • 12 Mostaza • 13 Grans de sésamo • 14 Sulfitos

Pablo Carral Mosquera
Técnico Especialista de Dietética e Nutrición
NRS: 26.015036/C

FROITA DE TEMPADA: Mazá vermella, mazá verde, pera, plátano, laranxa, mandarina, pexego, nectarina branca, nectarina vermella, paraguaio, sandía e ameixa



	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 940,7 Proteína (g): 31,6 Glúcidos (g): 105,7 Lípidos (g): 40,7	Enerxía (Kcal): 809,3 Proteína (g): 28,0 Glúcidos (g): 122,2 Lípidos (g): 21,2	Enerxía (Kcal): 837,0 Proteína (g): 35,5 Glúcidos (g): 110,4 Lípidos (g): 26,4	Enerxía (Kcal): 839,4 Proteína (g): 27,6 Glúcidos (g): 100,5 Lípidos (g): 33,9	Enerxía (Kcal): 789,7 Proteína (g): 31,9 Glúcidos (g): 108,5 Lípidos (g): 23,6
Suxestión de cea	Salmón á prancha con pasta integral ao allo e ensalada de tomate e albáfega. Pan integral, froita de tempada e lácteo.	Tortilla francesa con ensalada de cous cous, garavanzos, tomate e olivas. Pan, froita de tempada e lácteo.	Fajitas caseiras recheas de pavo e verduras con arroz basmati. Pan, froita de tempada e lácteo.	Croca de tenreira á prancha con arroz e ensalada de aguacate, tomate e cebola. Pan, froita de tempada e lácteo.	Fingers caseiros de pavo con pataca cocida e ensalada de tomate e olivas. Pan, froita de tempada e lácteo.
Sem.2					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 869,0 Proteína (g): 36,5 Glúcidos (g): 106,9 Lípidos (g): 30,2	Enerxía (Kcal): 911,5 Proteína (g): 33,6 Glúcidos (g): 132,2 Lípidos (g): 25,4	Enerxía (Kcal): 697,8 Proteína (g): 21,3 Glúcidos (g): 90,9 Lípidos (g): 25,4	Enerxía (Kcal): 924,1 Proteína (g): 38,4 Glúcidos (g): 115,5 Lípidos (g): 32,0	Enerxía (Kcal): 932,8 Proteína (g): 28,9 Glúcidos (g): 121,1 Lípidos (g): 35,0
Suxestión de cea	Filete de pito á prancha con arroz e ensalada de leituga, tomate e froitos secos. Pan integral, froita de tempada e lácteo.	Variñas de pescada caseiras con arroz e ensalada de leituga, tomate e cenoria. Pan, froita de tempada e lácteo.	Macarróns con boloñesa de pito e ensalada de leituga, mazá e cenoria. Pan, froita de tempada e lácteo.	Ovos recheos con ensalada de leituga e tomate cereixa e arroz. Pan, froita de tempada e lácteo.	Hamburguesas caseiras de salmón con puré de pataca e ensalada de tomate e queixo fresco. Pan, froita de tempada e lácteo.
Sem.3					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 965,3 Proteína (g): 34,0 Glúcidos (g): 140,7 Lípidos (g): 27,5	Enerxía (Kcal): 1022,3 Proteína (g): 34,9 Glúcidos (g): 113,8 Lípidos (g): 45,3	Enerxía (Kcal): 703,4 Proteína (g): 28,2 Glúcidos (g): 93,7 Lípidos (g): 20,5	Enerxía (Kcal): 871,9 Proteína (g): 27,7 Glúcidos (g): 113,2 Lípidos (g): 32,3	Enerxía (Kcal): 816,6 Proteína (g): 35,8 Glúcidos (g): 90,3 Lípidos (g): 32,7
Suxestión de cea	Ensalada de pasta vexetal (pasta, ovo, tomate, atún e millo). Pan integral, froita de tempada e lácteo.	Lasaña de salmón con ensalada de leituga e tomate. Pan, froita de tempada e lácteo.	Xamonciños de pavo ao forno con arroz e pementos. Pan, froita de tempada e lácteo.	Meiga á prancha con patacas "chips" e ensalada de tomate. Pan, froita de tempada e lácteo.	Filete de tenreira á prancha con arroz e ensalada de leituga, tomate e piña. Pan, froita de tempada e lácteo.
Sem.4					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 737,0 Proteína (g): 29,4 Glúcidos (g): 96,1 Lípidos (g): 24,0	Enerxía (Kcal): 764,0 Proteína (g): 30,9 Glúcidos (g): 104,4 Lípidos (g): 23,0	Enerxía (Kcal): 916,5 Proteína (g): 32,9 Glúcidos (g): 104,2 Lípidos (g): 37,9	Enerxía (Kcal): 941,5 Proteína (g): 25,8 Glúcidos (g): 134,4 Lípidos (g): 31,5	Enerxía (Kcal): 817,2 Proteína (g): 34,0 Glúcidos (g): 113,2 Lípidos (g): 23,3
Suxestión de cea	Ensalada de garavanzos, espirais e verduras. Pan integral, froita de tempada e lácteo.	Espetada de pavo con verduras e arroz. Pan, froita de tempada e lácteo.	Lasaña de atún, espinacas e cogomelos. Pan, froita de tempada e lácteo.	Arroz con bacallau e verduras. Pan, froita de tempada e lácteo.	Croquetas variadas con pasta á caprese (tomate e mozzarella). Pan, froita de tempada e lácteo.



Pablo Carral Mosquera
Técnico Especialista de Dietética e Nutrición
NRS: 26.015036/C