

MES: DECEMBRO 2023

MENÚ DIABÉTICO

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

				1	SALTEADO DE COLIFLOR MERLUZA AO FORNO ENSALADA FROITA E PAN BRANCO
4	5				
SALTEADO DE XUDÍAS VERDES CON TOMATE PAVO A PRANCHA PATACAS IOGUR E PAN BRANCO	ESPIRAIS A NAPOLITA MERLUZA AO FORNO ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE FROITA E PAN INTEGRAL	<b>FESTIVO</b>	<b>NON LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	
11	12	13	14	15	
ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA FRANCESA CHAMPIÑÓNS SALTEADOS IOGURT E PAN BRANCO	CREMA DE ESPINACAS FILETE DE XARADA A PRANCHA ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA FROITA E PAN INTEGRAL	FABAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS XAMÓNCITOS DE POLO ASADO ENSALADA DE LEITUGA FROITA E PAN BRANCO	CREMA DE CENORIA MERLUZA AO FORNO ARROZ FROITA E PAN BRANCO	SALTEADO DE BRÓCOLI CON PATACAS CODITOS CON BOLOÑESA DE TENREIRA FROITA E PAN BRANCO	
18	19	20			
CREMA PARMENTIER FILETE DE PALOMETA AO FORNO SALTEADO DE VERDURAS IOGUR E PAN BRANCO	LENTELLAS ESTOFADAS CON VERDURAS POLO AO CHILINDRÓN PATACAS FROITA E PAN INTEGRAL	PASTA GRELLADA REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA E PAN BRANCO	<b>MENU ESPECIAL NADAL</b>	<b>VACACIONS NADAL</b>	

**VACACIONS DE NADAL**

**Luns**

**Martes**

**Mércores**

**Xoves**

**Venres**

1  
ARROZ SALTEADO  
FILETE DE MERLUZA AO FORNO  
ENSALADA DE LEITUGA  
XELATINA E PAN BRANCO

4  
CHAMPIÑÓNS SALTEADOS  
PAVO A PRANCHA  
PATACAS  
IOGUR SOIA E PAN BRANCO

5  
PASTA sen gluten SALTEADA  
FILETE DE MERLUZA AO FORNO  
ENSALADA DE LEITUGA  
XELATINA E PAN INTEGRAL

**FESTIVO**

**NON LECTIVO**

**FESTIVO**

11  
ARROZ SALTEADO  
LOMBO A PRANCHA  
CHAMPIÑÓNS SALTEADOS  
IOGUR SOIA E PAN BRANCO

12  
CREMA DE ESPINACAS  
FILETE DE XARADA A PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA  
XELATINA E PAN INTEGRAL

13  
CABACIÑO SALTEADO  
XAMÓNCITOS DE POLO ASADO  
ENSALADA DE LEITUGA  
XELATINA E PAN BRANCO

14  
CREMA DE PORROS  
MERLUZA AO FORNO  
ARROZ  
XELATINA E PAN BRANCO

15  
ESPINACAS SALTEADAS  
PASTA sen gluten CON TENREIRA  
XELATINA E PAN BRANCO

18  
CREMA DE PORROS  
FILETE DE PALOMETA AO FORNO  
CABACIÑO SALTEADO  
IOGUR SOIA E PAN BRANCO

19  
SOPA DE PASTA sen gluten  
POLO ASADO  
PATACAS  
XELTINA E PAN INTEGRAL

20  
PASTA sen gluten SALTEADA  
LOMO A PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA  
XELATINA E PAN BRANCO

**MENÚ  
ESPECIAL  
NADAL**

**VACACIÓNS  
NADAL**

**VACACIÓNS DE NADAL**

**Luns**
**Martes**
**Mércores**
**Xoves**
**Venres**

1  
 SALTEADO DE COLIFLOR  
 TIMBAL DE SALMÓN  
 ENSALADA  
 XELATINA E PAN BRANCO

4  
 SALTEADO DE XUDÍAS VERDES CON  
 TOMATE  
 LACÓN A GALEGA  
 PATACAS  
 IOGUR E PAN BRANCO

5  
 ESPIRAIS A NAPOLITANA  
 DELICIAS DE BACALLAU  
 ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE  
 XELATINA E PAN INTEGRAL

**FESTIVO**

**NON LECTIVO**

**FESTIVO**

11  
 ARROZ TRES DELICIAS  
 TORTILLA FRANCESA DE QUEIXO  
 CHAMPIÑÓNS SALTEADOS  
 IOGUR E PAN BRANCO

12  
 CREMA DE ESPINACAS  
 FILETE DE XARADA A PRANCHA  
 ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA  
 XELATINA E PAN INTEGRAL

13  
 FABAS BLANCAS ESTOFADAS CON  
 VERDURAS  
 XAMÓNCITOS DE POLO ASADO  
 ENSALADA DE LEITUGA E MILLO  
 XELATINA E PAN BRANCO

14  
 CREMA DE CENORIA  
 MERLUZA EN SALSA DE TOMATE E  
 OLIVAS NEGRAS  
 ARROZ  
 XELATINA E PAN BRANCO

15  
 SALTEADO DE BRÓCOLI  
 CON PATACAS  
 CODITOS CON BOLOÑESA  
 DE TENREIRA  
 XELATINA E PAN BRANCO

18  
 CREMA PARMENTIER  
 FILETE DE PALOMETA AO FORNO  
 SALTEADO DE VERDURAS  
 IOGUR E PAN BRANCO

19  
 LENTELLAS ESTOFADAS  
 CON VERDURAS  
 POLO AO CHILINDRÓN  
 PATACAS  
 XELATINA E PAN INTEGRAL

20  
 PASTA GRELLADA  
 REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS  
 ENSALADA DE LEITUGA E MILLO  
 XELATINA E PAN BRANCO

**MENÚ  
 ESPECIAL  
 NADAL**

**VACACIÓNS  
 NADAL**

**VACACIÓNS DE NADAL**

MES: DECEMBRO 2023

MENÚ SEN FROITOS SECOS

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

				1	SALTEADO DE COLIFLOR TIMBAL DE SALMÓN ENSALADA FROITA E PAN BRANCO
4	5				
SALTEADO DE XUDÍAS VERDES CON TOMATE LACÓN A GALEGA PATACAS IOGUR E PAN BRANCO	ESPIRAIS A NAPOLITANA DELICIAS DE BACALLAU ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE FROITA E PAN INTEGRAL	<b>FESTIVO</b>	<b>NON LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	
11	12	13	14	15	
ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA FRANCESA DE QUEIXO CHAMPIÑÓNS SALTEADOS IOGUR E PAN BRANCO	CREMA DE ESPINACAS FILETE DE XARADA A PRANCHA ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA FROITA E PAN INTEGRAL	FABAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS XAMÓNCITOS DE POLO ASADO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA E PAN BRANCO	CREMA DE CENORIA MERLUZA EN SALSA DE TOMATE E OLIVAS NEGRAS ARROZ FROITA E PAN BRANCO	SALTEADO DE BRÓCOLI CON PATACAS CODITOS CON BOLOÑESA DE TENREIRA FROITA E PAN BRANCO	
18	19	20			
CREMA PARMENTIER FILETE DE PALOMETA AO FORNO SALTEADO DE VERDURAS IOGUR E PAN BRANCO	LENTELLAS ESTOFADAS CON VERDURAS POLO AO CHILINDRÓN PATACAS FROITA E PAN INTEGRAL	PASTA GRELLADA REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA E PAN BRANCO	<b>MENÚ ESPECIAL NADAL</b>	<b>VACACIÓNS NADAL</b>	

**VACACIÓNS DE NADAL**

MES: **DECEMBRO 2023**

**MENÚ SEN PORCO**

**Luns**

**Martes**

**Mércores**

**Xoves**

**Venres**

1

SALTEADO DE COLIFLOR  
TIMBAL DE SALMÓN  
ENSALADA  
FROITA E PAN BRANCO

4

SALTEADO DE XUDÍAS VERDES CON  
TOMATE  
PAVO A PRANCHA  
PATACAS  
IOGUR E PAN BRANCO

5

ESPIRAIS A NAPOLITANA  
DELICIAS DE BACALLAU  
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE  
FROITA E PAN INTEGRAL

**FESTIVO**

**NON LECTIVO**

**FESTIVO**

11

ARROZ TRES DELICIAS sen xamón  
TORTILLA FRANCESA DE QUEIXO  
CHAMPIÑÓNS SALTEADOS  
IOGUR E PAN BRANCO

12

CREMA DE ESPINACAS  
FILETE DE XARADA A PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA  
FROITA E PAN INTEGRAL

13

FABAS BLANCAS ESTOFADAS CON  
VERDURAS  
XAMÓNCITOS DE POLO ASADO  
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO  
FROITA E PAN BRANCO

14

CREMA DE CENORIA  
MERLUZA EN SALSA DE TOMATE E  
OLIVAS NEGRAS  
ARROZ  
FROITA E PAN BRANCO

15

SALTEADO DE BRÓCOLI  
CON PATACAS  
CODITOS CON BOLOÑESA  
DE TENREIRA  
FROITA E PAN BRANCO

18

CREMA PARMENTIER  
FILETE DE PALOMETA AO FORNO  
SALTEADO DE VERDURAS  
IOGUR E PAN BRANCO

19

LENTELLAS ESTOFADAS  
CON VERDURAS  
POLO AO CHILINDRÓN PATACAS  
FROITA E PAN INTEGRAL

20

PASTA GRELLADA  
REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS  
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO  
FROITA E PAN BRANCO

**MENÚ  
ESPECIAL  
NADAL**

**VACACIÓNS  
NADAL**

**VACACIÓNS DE NADAL**

**Luns**

**Martes**

**Mércores**

**Xoves**

**Venres**

1  
 SALTEADO DE COLIFLOR  
 FILETE DE MERLUZA HORNO  
 ENSALADA  
 FROITA E PAN SEN GLUTEN

4  
 SALTEADO DE XUDÍAS VERDES CON  
 TOMATE  
 LACÓN A GALEGA  
 PATACAS  
 IOGUR E PAN SEN GLUTEN

5  
 PASTA sen gluten A NAPOLITANA  
 FIETE DE MERLUZA O FORNO  
 ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE  
 FROITA E PAN SEN GLUTEN

**FESTIVO**

**NON LECTIVO**

**FESTIVO**

11  
 ARROZ TRES DELICIAS  
 TORTILLA FRANCESA DE QUEIXO  
 CHAMPIÑÓNS SALTEADOS  
 IOGUR E PAN SEN GLUTEN

12  
 CREMA DE ESPINACAS  
 FILETE DE XARDA A PRANCHA  
 ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA  
 FROITA E PAN SEN GLUTEN

13  
 FABAS BLANCAS ESTOFADAS CON  
 VERDURAS  
 XAMÓNCITOS DE POLO ASADO  
 ENSALADA DE LEITUGA E MILLO  
 FROITA E SEN GLUTEN

14  
 CREMA DE CENORIA  
 MERLUZA EN SALSA DE TOMATE E  
 OLIVAS NEGRAS  
 ARROZ  
 FROITA E PAN SEN GLUTEN

15  
 SALTEADO DE BRÓCOLI  
 CON PATACAS  
 PASTA sen gluten CON BOLOÑESA  
 DE TENREIRA  
 FROITA E PAN SEN GLUTEN

18  
 CREMA PARMENTIER  
 FILETE DE PALOMETA AO FORNO  
 SALTEADO DE VERDURAS  
 IOGUR E PAN SEN GLUTEN

19  
 GARAVANZOS ESTOFADAS  
 CON VERDURAS  
 POLO AO CHILINDRÓN  
 PATACAS  
 FROITA E PAN SEN GLUTEN

20  
 PASTA sen gluten GRELLADA  
 REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS  
 ENSALADA DE LEITUGA E MILLO  
 FROITA E PAN SEM GLUTEN

**MENÚ  
 ESPECIAL  
 NADAL**

**VACACIÓNS  
 NADAL**

**VACACIÓNS DE NADAL**

MES: **DECEMBRO 2023**

**MENÚ SEN LACTOSA**

**Luns**

**Martes**

**Mércores**

**Xoves**

**Venres**

1

SALTEADO DE COLIFLOR  
MERLUZA AO FORNO  
ENSALADA  
FROITA E PAN BRANCO

4

SALTEADO DE XUDÍAS VERDES CON  
TOMATE  
PAVO PRANCHA  
PATACAS  
IOGUR SOIA E PAN BRANCO

5

ESPIRAIS A NAPOLITANA  
FILETE DE MERLUZA AO FORNO  
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE  
FROITA E PAN INTEGRAL

**FESTIVO**

**NON LECTIVO**

**FESTIVO**

11

ARROZ TRES DELICIAS  
TORTILLA FRANCESA  
CHAMPIÑÓNS SALTEADOS  
IOGUR SOIA E PAN BRANCO

12

CREMA DE ESPINACAS  
FILETE DE XARADA A PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA  
FROITA E PAN INTEGRAL

13

FABAS BLANCAS ESTOFADAS CON  
VERDURAS  
XAMÓNCITOS DE POLO ASADO  
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO  
FROITA E PAN BRANCO

14

CREMA DE CENORIA  
MERLUZA EN SALSA DE TOMATE E  
OLIVAS NEGRAS  
ARROZ  
FROITA E PAN BRANCO

15

SALTEADO DE BRÓCOLI  
CON PATACAS  
CODITOS CON BOLOÑESA  
DE TENREIRA  
FROITA E PAN BRANCO

18

CREMA DE PORROS  
FILETE DE PALOMETA AO FORNO  
SALTEADO DE VERDURAS  
IOGUR SOIA E PAN BRANCO

19

LENTELLAS ESTOFADAS  
CON VERDURAS  
POLO AO CHILINDRÓN  
PATACAS  
FROITA E PAN INTEGRAL

20

PASTA NAPOLITANA  
REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS  
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO  
FROITA E PAN BRANCO

**MENÚ  
ESPECIAL  
NADAL**

**VACACIÓNS  
NADAL**

**VACACIÓNS DE NADAL**

MES: DECEMBRO 2023

MENÚ SEN OVO /SEN FROITOS SECOS

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

1

SALTEADO DE COLIFLOR

FILETE DE MERLUZA O FORNO  
ENSALADA

FROITA E PAN BRANCO

4

SALTEADO DE XUDÍAS VERDES CON  
TOMATE

LACÓN A GALEGA  
PATACAS

IOGUR E PAN BRANCO

5

PASTA sen ovo NAPOLITANA

FILETE DE MERLUZA AO FORNO  
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

FROITA E PAN INTEGRAL

**FESTIVO****NON LECTIVO****FESTIVO**

11

ARROZ TRES DELICIAS sen ovo

LOMBO A PRANCHA  
CHAMPIÑÓNS SALTEADOS

IOGUR E PAN BRANCO

12

CREMA DE ESPINACAS

FILETE DE XARADA A PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA E PAN INTEGRAL

13

FABAS BLANCAS ESTOFADAS CON  
VERDURAS

XAMÓNCITOS DE POLO ASADO  
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA E PAN BRANCO

14

CREMA DE CENORIA

MERLUZA EN SALSA DE TOMATE E  
OLIVAS NEGRAS  
ARROZ

FROITA E PAN BRANCO

15

SALTEADO DE BRÓCOLI  
CON PATACAS

PASTA sen ovo BOLOÑESA  
DE TENREIRA

FROITA E PAN BRANCO

18

CREMA DE PORROS

FILETE DE PALOMETA AO FORNO  
SALTEADO DE VERDURAS

IOGUR E PAN BRANCO

19

LENTELLAS ESTOFADAS  
CON VERDURAS

POLO AO CHILINDRÓN  
PATACAS

FROITA E PAN INTEGRAL

20

PASTA sen ovo GRELLADA

LOMBO A PRANCHA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA E PAN BRANCO

**MENÚ  
ESPECIAL  
NADAL****VACACIÓNS  
NADAL****VACACIÓNS DE NADAL**



MES: DECEMBRO 2023

MENÚ SEN OVO

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

1

SALTEADO DE COLIFLOR  
FILETE DE MERLUZA O FORNO  
ENSALADA  
FROITA E PAN BRANCO

4

SALTEADO DE XUDÍAS VERDES CON  
TOMATE  
LACÓN A GALEGA  
PATACAS  
IOGUR E PAN BRANCO

5

PASTA sen ovo NAPOLITANA  
FILETE DE MERLUZA AO FORNO  
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE  
FROITA E PAN INTEGRAL

**FESTIVO**

**NON LECTIVO**

**FESTIVO**

11

ARROZ TRES DELICIAS sen ovo  
LOMBO A PRANCHA  
CHAMPIÑÓNS SALTEADOS  
IOGUR E PAN BRANCO

12

CREMA DE ESPINACAS  
FILETE DE XARADA A PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA  
FROITA E PAN INTEGRAL

13

FABAS BLANCAS ESTOFADAS CON  
VERDURAS  
XAMÓNCITOS DE POLO ASADO  
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO  
FROITA E PAN BRANCO

14

CREMA DE CENORIA  
MERLUZA EN SALSA DE TOMATE E  
OLIVAS NEGRAS  
ARROZ  
FROITA E PAN BRANCO

15

SALTEADO DE BRÓCOLI  
CON PATACAS  
PASTA sen ovo BOLOÑESA  
DE TENREIRA  
FROITA E PAN BRANCO

18

CREMA DE PORROS  
FILETE DE PALOMETA AO FORNO  
SALTEADO DE VERDURAS  
IOGUR E PAN BRANCO

19

LENTELLAS ESTOFADAS  
CON VERDURAS  
POLO AO CHILINDRÓN  
PATACAS  
FROITA E PAN INTEGRAL

20

PASTA sen ovo GRELLADA  
LOMBO A PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO  
FROITA E PAN BRANCO

**MENU  
ESPECIAL  
NADAL**

**VACACIONS  
NADAL**

**VACACIONS DE NADAL**