



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					
8-12 xan	Pizza artesá ao forno de tomate,	Arroz integral con salsa de tomate e atún	Crema de verduras	Sopa xardineira con fideos	Patacas á rioxana
5-9 feb	xamón e mozzarella AL; 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9	AL; 4,14	(pataca, cabaciña, brócoli, acelga, xudía, cenoria, cebola, allo porro)	(coliflor, cenoria, allo porro, xudía, pemento e cebola) AL; 1, 3, 6, 9, 12	AL; 6, 7, 9, 14
4-8 mar	Lentellas estofadas con pataca e verduriñas (cenoria, cabaciña, e pemento) AL; 1	Tortilla española ao forno con ensalada (leituga, millo e cenoria) AL; 3, 14	Fusilis ao forno con salmón AL; 1, 3, 4, 6, 12, 14	Lombo de porco ao forno en salsa de champiñóns con xudía e pataca ao vapor	Lomiños de borriquete 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	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					
	12/02 DIA NON LECTIVO - VACACIÓNS DE ENTROIDO	13/02 DIA NON LECTIVO - VACACIÓNS DE ENTROIDO	14/02 DIA NON LECTIVO - VACACIÓNS DE ENTROIDO		
15-19 xan	Crema de cenoria	Coliflor ao forno con ovo cocido e allada	Sopa cous cous con verduriñas	Fabas vexetais	Salpicón de peixe e gambas (patata, peixe, ovo, gambas, pimento e aceitunas AL; 2, 4, 11, 14
12-16 feb		AL; 3	AL; 1, 3, 6, 12		
11-15 mar	Filete de peituga de pito asado ás finas herbas con arroz ao vapor AL; 14	Lasaña clásica de atún AL; 1, 3, 6, 4, 7, 12	Guiso tradicional de tenreira con pataca e chícharos AL; 14	Pescada á romana con pataca ao forno AL; 1, 2, 3, 4, 6, 7, 11, 12, 13, 14	Macarrons integrais á boloñesa AL; 1, 3, 6, 12
	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
Sem.3					
22-26 xan	Menestra de verduras con salsa de tomate e taquitos de xamón (cenoria, xudía, chícharos, coliflor)	Lentellas vexetais AL; 1	Espirais gratinadas con queixo AL; 1, 3, 6, 7, 12	Brócoli, chícharos e cenoria ao forno con allada	Crema campera (cenoria, cebola, allo porro, cabaza)
19-23 feb					
18-22 mar	Paella de pescada e luras AL; 2, 4, 11, 14	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	Garavanzos estofados con pataca, chourizo e ovo picado AL; 3, 6, 7, 9, 14	Albóndegas caseiras en salsa con espaguetis integrais ao allión AL; 1, 3, 6, 7, 12, 13, 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					
29-2 feb	Fideos guisados con atún AL; 1, 3, 4, 6, 12	Arroz integral con verduras	Crema de cabaciña	Sopa de letras con cenoria AL; 1, 3, 6, 12	Caldo galego
26-1 mar					
	Grelas, fabas, ovo cocido e pataca con aceite de oliva AL; 3	Pescada á romana con ensalada (leituga, olivas e millo) AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	Pito asado no seu zume con pataca e verduriñas ao forno AL; 14	Guiso de choupa con pataca e verduras AL; 2, 4, 11, 14	Codillo de porco ao forno con espirais ao vapor AL; 1, 3, 6, 12, 14
	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 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 cáscara
9 Apio · 10 Altramuces · 11 Moluscos · 12 Mostaza · 13 Grans de sésamo · 14 Sulfitos

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

FRUTA DE TEMPADA: Mazá vermella, mazá verde, pera, plátano, laranxa, mandarina

Menú SIN GLUTEN

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sem.1					
8 -12 ene	<i>Pizza especial de jamón y queso (sin gluten)</i>	<i>Arroz integral con salsa de tomate y atún</i>	<i>Crema de verduras</i>	<i>Sopa de fideos con verdura (sin gluten)</i>	<i>Potaje de garbanzos</i>
5-9 feb					
4-8 mar	<i>Alubias estofadas con verduritas</i>	<i>Tortilla española al horno con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria)</i>	<i>Pasta sin gluten al horno con salmón</i>	<i>Lomo de cerdo en salsa de champiñones con judías y patata al vapor</i>	<i>Merluza rebozada con ensalada (lechuga y tomate)</i>
	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Yogur natural</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>
Sem.2					
	<i>12 feb: No lectivo (Carnaval)</i>	<i>13 feb: Festivo local (Carnaval)</i>	<i>14 feb: No lectivo (Carnaval)</i>		
15-19 ene	<i>Crema de zanahoria</i>	<i>Coliflor al horno con ajada y huevo cocido</i>	<i>Sopa de fideos con verduritas (sin gluten)</i>	<i>Alubias vegetales</i>	<i>Salpicón de pescado y gambas (patata, huevo, pescado, gambas, pimiento y aceitunas)</i>
15 y 16 feb					
11-15 mar	<i>Filete de pechuga de pollo asado a las finas con arroz al vapor</i>	<i>Muslos de pollo al horno con patatas asadas</i>	<i>Guiso tradicional de ternera con patata y guisantes</i>	<i>Merluza rebozada con patata al horno</i>	<i>Macarrones sin gluten a la boloñesa</i>
	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Yogur natural</i>	<i>Fruta</i>
Sem.3					
22-26 ene	<i>Menestra de verduras con salsa de tomate y taquitos de jamón</i>	<i>Alubias vegetales</i>	<i>Pasta con salsa de tomate (sin gluten)</i>	<i>Brécol, guisantes y zanahoria al horno con ajada</i>	<i>Crema campera (zanahoria, cebolla, puerro, calabaza)</i>
19-23 feb					
18-22 mar	<i>Paella de pescado y calamares</i>	<i>Tortilla paisana al horno con ensalada de tomate y atún</i>	<i>Pescado del día al horno salsa con judías al vapor</i>	<i>Garbanzos estofados con patata, choricitos y huevo picado</i>	<i>Albóndigas caseras con espaguetis sin gluten</i>
	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Yogur natural</i>
Sem.4					
29-2 feb	<i>Pasta sin gluten con verduras</i>	<i>Arroz integral con verduras</i>	<i>Crema de calabacín</i>	<i>Sopa de fideos con zanahoria (sin gluten)</i>	<i>Caldo gallego</i>
26-1 mar					
	<i>Grellos, alubias, huevo cocido y patata con aceite de oliva</i>	<i>Merluza rebozada con ensalada (lechuga, aceitunas y maíz)</i>	<i>Pollo asado en su jugo con patata y verduritas al horno</i>	<i>Guiso de choupa con patata y verduras</i>	<i>Codillo de cerdo al horno con pasta sin gluten</i>
	<i>Fruta</i>	<i>Yogur natural</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>



	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 913,0 Proteína (g): 36,4 Glúcidos (g): 133,1 Lípidos (g): 26,1	Enerxía (Kcal): 863,4 Proteína (g): 28,1 Glúcidos (g): 118,6 Lípidos (g): 30,7	Enerxía (Kcal): 837,0 Proteína (g): 41,1 Glúcidos (g): 118,2 Lípidos (g): 22,2	Enerxía (Kcal): 761,5 Proteína (g): 30,5 Glúcidos (g): 101,0 Lípidos (g): 26,2	Enerxía (Kcal): 869,8 Proteína (g): 34,3 Glúcidos (g): 109,0 Lípidos (g): 33,0
Sugerencia de cea	Peixe branco á prancha con arroz e ensalada de leituga e tomate	Tiras de pito con puré de pataca e berenxena tipo "chips"	Fajitas caseiras recheas de pavo e verduras con arroz	Peixe branco ao forno con pataca e verduras	Filete de croca á prancha con pasta con tomate e ourego
Sem.2					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 770,3 Proteína (g): 36,1 Glúcidos (g): 110,0 Lípidos (g): 20,6	Enerxía (Kcal): 884,8 Proteína (g): 37,7 Glúcidos (g): 126,5 Lípidos (g): 25,3	Enerxía (Kcal): 773,4 Proteína (g): 33,1 Glúcidos (g): 98,6 Lípidos (g): 27,4	Enerxía (Kcal): 853,1 Proteína (g): 41,3 Glúcidos (g): 100,7 Lípidos (g): 31,7	Enerxía (Kcal): 808,3 Proteína (g): 47,4 Glúcidos (g): 100,3 Lípidos (g): 24,2
Suxerencia de cea	Rollos de salmón e aguacate con patata gajo	Arroz tres delicias con ovo	Burgers caseiras de peixe con pasta ao allo	Rolos de pito recheos de queixo e xamón con ensalada de leituga e tomate	Fingers caseiras de pavo con arroz e champiñóns
Sem.3					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 932,2 Proteína (g): 36,3 Glúcidos (g): 136,4 Lípidos (g): 26,8	Enerxía (Kcal): 815,2 Proteína (g): 30,9 Glúcidos (g): 115,2 Lípidos (g): 25,6	Enerxía (Kcal): 942,2 Proteína (g): 40,5 Glúcidos (g): 126,9 Lípidos (g): 30,3	Enerxía (Kcal): 843,0 Proteína (g): 27,3 Glúcidos (g): 113,1 Lípidos (g): 31,2	Enerxía (Kcal): 816,7 Proteína (g): 36,1 Glúcidos (g): 119,7 Lípidos (g): 21,5
Suxerencia de cea	Lombo de porco á prancha con puré de batata e ensalada de tomate e cebola	Espetada de pito con verduras e cous cous ao curry	Filete de tenreira á prancha con arroz e chips de cabaciña	Ensalada de pasta	Peixe en caldeirada con pataca e chícharos
Sem.4					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 890,3 Proteína (g): 34,2 Glúcidos (g): 118,5 Lípidos (g): 31,1	Enerxía (Kcal): 832,5 Proteína (g): 36,4 Glúcidos (g): 120,3 Lípidos (g): 22,9	Enerxía (Kcal): 788,2 Proteína (g): 33,3 Glúcidos (g): 95,9 Lípidos (g): 30,2	Enerxía (Kcal): 778,8 Proteína (g): 38,6 Glúcidos (g): 94,6 Lípidos (g): 27,4	Enerxía (Kcal): 762,6 Proteína (g): 35,8 Glúcidos (g): 116,7 Lípidos (g): 17,0
Suxerencia de cea	Albóndegas de bacallau en salsa con arroz	Croquetas de pavo e espinacas con pasta	Ensalada de garavanzos	Lasaña de carne e verduras	Ovos revoltos con atún y verduras

