



Por circunstancias excepcionales, el presente menú podría verse variado de manera ocasional y siempre pensando en el buen funcionamiento del servicio de comedor.

* Menú supervisado por nutricionista

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sem.1					
08 ene-10 ene	Brécol en salsa de tomate con mozzarella al horno	Caldo gallego	Guisantes, zanahoria y judía con huevo y ajada	Sopa jardinera de fideos (coliflor, zanahoria, puerro, judía, pimiento y cebolla)	Crema de calabacín
03 feb-07 feb	AL:7		AL:3	AL:1, 3, 6, 9, 12	
03 mar-07 mar	Guiso tradicional de ternera con patata y guisantes	Colitas de bacalao a la romana con ensalada de tomate, zanahoria y maíz	Macarrones integrales con tomate y atún	Paella de pescado, pollo y calamares	Tortilla española al horno con ensalada de lechuga y tomate
31 mar-04 abr	AL:14	AL: 1, 3, 4, 6, 12, 14	AL: 1, 3, 4, 6, 12 TR; 7, 14	AL: 2, 4, 6, 11, 14	AL: 3, 14
	Fruta de temporada, agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Yogur natural AL: 7 agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada, agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada, agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada agua y pan integral AL: 1, 6, 12, 13
Sem.2					
13 ene-17 ene	Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella	Sopa de letras con huevo picado y mozzarella	Espirales vegetales al ajo con zanahoria, pimiento, cebolla y calabacín	Crema de zanahoria	Patatas guisadas con verduritas (pimiento, zanahoria, calabaza y calabacín)
10 feb-14 feb	AL: 1, 6, 7, 12	AL: 1, 3, 6, 12	AL: 1, 3, 6, 12		TR: 6, 7, 9, 14
10 mar-14 mar	Lentejas estofadas con patata y verduras (zanahoria, calabacín, y pimiento)	Pollo asado en su jugo con judías al horno	Alubias guisadas a la marinera con taquitos de salmón	Albóndigas de la abuela en salsa con arroz integral al horno	Lomitos de borriquete a la romana con ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria
07 abr-11 abr	AL:1	AL:14	AL: 4	AL: 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14	AL: 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
	Fruta de temporada, agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada, agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Yogur natural AL: 7 agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada, agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada agua y pan integral AL: 1, 6, 12, 13
Sem.3					
20 ene-24 ene	Sopa cous cous con verduras (espinacas)	Arroz integral con guisantes y champiñones	Crema de calabacín	Potaje de garbanzos y acelgas	Fideuá con verduras (puerro, pimiento, calabacín, calabaza, zanahoria)
17 feb-21 feb	AL:1, 3, 6, 12				AL:1, 3, 6, 12
17 mar-21 mar	Lomo fresco de cerdo en salsa a las finas hierbas patata y zanahoria al horno	Bertorella a la romana con ensalada de lechuga y tomate	Filete de pollo en salsa de champiñones con espirales al vapor	Tortilla paisana al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas	Tacos de atún en salsa con brécol al horno
	AL:1, 3, 7, 14	AL: 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	AL:1, 3, 6, 12, 14	AL: 3, 4, 14	AL: 2, 4, 11, 14 TR: 1, 3, 6, 12
	Fruta de temporada, agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada, agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada, agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada, agua y pan AL: 1, 6, 12, 13	Yogur natural AL: 7 agua y pan integral AL: 1, 6, 12, 13
Sem.4					
27 ene-31 ene	Judías a la gallega	Ensalada de la huerta con queso (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas negras y queso)	Crema de verduras (patata, calabacín, brécol, acelga, judía, zanahoria, cebolla, puerro)	Lentejas vegetales	Coliflor con salsa de tomate
24 feb-28 feb		AL:7, 14		AL:1	
24 mar-28 mar	Lasaña clásica de atún	Garbanzos estofados con chorizo y huevo picado	Hamburguesa casera de pollo al horno con patata la vapor	Lomitos de borriquete a la romana con ensalada de lechuga y tomate	Codillo asado al horno con arroz integral al vapor
	AL: 1, 3, 4, 6, 7, 12	AL: 3, 6, 7, 9, 14	AL: 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14	AL: 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	AL:1, 3, 6, 12, 14
	Yogur AL: 7	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta de temporada agua y pan integral AL: 1, 6, 12, 13

***ALÉRGICOS**

1 Gluten • 2 Crustáceos • 3 Huevos • 4 Pescados • 5 Cacahuets • 6 Soja • 7 Leche • 8 Frutos de cáscara
9 Apio • 10 Altramuces • 11 Moluscos • 12 Mostaza • 13 Granos de sésamo • 14 Sulfitos

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana roja, manzana verde, kaki, pera, plátano, naranja, mandarina y piña

Laura Regueiro Folgueira
Dietista-Nutricionista, GA00068
NRS: 26.015036/C





	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sem.1					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 664,8 Proteína (g): 28,0 Glúcidos (g): 97,5 Lípidos (g): 18,1	Energía (Kcal): 634,6 Proteína (g): 25,9 Glúcidos (g): 83,9 Lípidos (g): 22,2	Energía (Kcal): 673,0 Proteína (g): 25,8 Glúcidos (g): 99,5 Lípidos (g): 19,1	Energía (Kcal): 707,0 Proteína (g): 29,2 Glúcidos (g): 111,7 Lípidos (g): 16,0	Energía (Kcal): 605,7 Proteína (g): 22,6 Glúcidos (g): 88,1 Lípidos (g): 18,1
Sugerencia de cena	Judías verdes con huevo y patata cocida	Fajita integral de pollo con verduras	Garbanzos con pisto de verduras	Revuelto de huevo con espárragos y setas acompañado de pan integral	Salmón a la plancha con verduras al horno y arroz integral
Sem.2					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 715,7 Proteína (g): 31,3 Glúcidos (g): 102,9 Lípidos (g): 19,9	Energía (Kcal): 663,7 Proteína (g): 34,0 Glúcidos (g): 84,8 Lípidos (g): 21,0	Energía (Kcal): 651,3 Proteína (g): 29,2 Glúcidos (g): 88,7 Lípidos (g): 20,0	Energía (Kcal): 682,3 Proteína (g): 31,1 Glúcidos (g): 91,1 Lípidos (g): 21,5	Energía (Kcal): 746,7 Proteína (g): 33,4 Glúcidos (g): 85,3 Lípidos (g): 30,2
Sugerencia de cena	Crema de calabaza con meigas a la plancha acompañado de pan integral	Garbanzos con espinacas y pimentón	Tortilla francesa rellena de mozzarella con ensalada de tomate, acompañado de pan integral	Setas salteadas con dorada a la plancha, acompañado de pan integral	Hamburguesa de pollo con pan integral, lechuga, rodajas de tomate y aguacate
Sem.3					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 686,3 Proteína (g): 30,1 Glúcidos (g): 83,5 Lípidos (g): 25,8	Energía (Kcal): 788,9 Proteína (g): 32,8 Glúcidos (g): 114,5 Lípidos (g): 22,3	Energía (Kcal): 638,2 Proteína (g): 24,9 Glúcidos (g): 92,8 Lípidos (g): 18,6	Energía (Kcal): 742,3 Proteína (g): 26,9 Glúcidos (g): 98,4 Lípidos (g): 26,4	Energía (Kcal): 698,9 Proteína (g): 33,2 Glúcidos (g): 91,8 Lípidos (g): 22,1
Sugerencia de cena	Tortilla de calabacín y puerros , acompañado de pan integral	Guisantes con jamón, acompañado de pan integral	Berenjena rellena de atún, acompañado pan integral	Pizza integral con tomate natural triturado, queso mozzarella, champiñones y gambas	Huevos con patata panadera y pimientos asados
Sem.4					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 698,3 Proteína (g): 29,9 Glúcidos (g): 87,1 Lípidos (g): 25,6	Energía (Kcal): 776,7 Proteína (g): 33,5 Glúcidos (g): 93,6 Lípidos (g): 30,1	Energía (Kcal): 585,9 Proteína (g): 28,2 Glúcidos (g): 80,3 Lípidos (g): 17,0	Energía (Kcal): 694,8 Proteína (g): 30,8 Glúcidos (g): 95,9 Lípidos (g): 20,9	Energía (Kcal): 727,1 Proteína (g): 32,2 Glúcidos (g): 91,2 Lípidos (g): 26,0
Sugerencia de cena	Salteado de setas, trigueros, arroz integral y tiras de pollo	Merluza con espinacas y puré de patata	Brocoli gratinado con jamón, acompañado de pan integral	Sopa juliana con tortilla de patata	Pasta integral con atún y verduras



Laura Regueiro Folgueira
Dietista-Nutricionista, GAO0068
NRS: 26.015036/C

