



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					
22 abr-25 abr	Sopa de letras con espinacas	Crema campera	Xudías ao forno en salsa de tomate	Ensalada mixta AL; 4, 14	Lentellas vexetais
19 mai-23 mai	AL; 1, 3, 6, 12			(leituga, tomate, atún, olivas negras e maíz)	AL; 1
16 xun-20 xun	Filete de peituga de polo ao forno en salsa de champiñóns con pataca e cenoria ao vapor	Tortilla española con chourizo e ensalada (leituga, maíz e olivas)	Paella de pescada e luras	Macarrones integrais á boloñesa	Lomitos de borriquete á romana con ensalada (tomate e cenoria)
	AL; 14 TR; 1, 3, 7	AL; 3, 6, 7, 9, 14	AL; 2, 4, 6, 11, 14	AL; 1, 3, 6, 7, 12, 14	AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
	Froita	logur AL; 7	Froita	Froita	Froita
	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13
Sem.2					
28 abr-2 may	Pizza artesá de tomate, xamón e mozzarella	Fideuá con tomate e verduras	Ensaladilla rusa AL; 3, 4, 14	Fabas vexetais	Ensalada da horta con queixo AL; 7, 14
26 mai-30 mai	AL; 1, 6, 7, 12	AL; 1, 3, 6, 12	(pataca, xudía, cenoria, chícharo, ATÚN, OVO, olivas)	AL; 1, 3, 6, 12	(leituga, tomate, cenoria, olivas verdes e queixo)
	Garavanzos estofados con pataca e verduriñas	Pescada en salsa con brócoli ao forno	Hamburguesa caseira de polo ao forno con arroz integral e pementos ao vapor	Rabas de lura caseiras á andaluza con ensalada (leituga, maíz e cebola)	Guiso tradicional de tenreira con pataca e chícharos
	AL; 2, 4, 11, 14	AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	AL; 1, 3, 6, 7, 12, 14	AL; 1, 6, 11, 12, 14	AL; 14
	Froita	Froita	Froita	logur AL; 7	Froita
	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13
Sem.3					
05 mai-09 mai	Brócoli á galega	Ensalada primavera AL; 3, 14	Lentellas estofadas	Crema de cabaciña	Arroz integral ao forno con tomate e champiñóns
02 xun-06 xun		(leituga, tomate, ovo, cenoria e millo)	AL; 1		AL; 14
	Lasaña clásica de atún	Pito asado ao forno con patacas ao vapor	Tortilla española con ensalada (leituga e tomate)	Albóndegas da avoa en salsa con espirais ao vapor	Colitas de bacallau á romana con ensalada (leituga, cenoria e olivas)
	AL; 1, 3, 4, 6, 7, 12	AL; 14	AL; 3, 14	AL; 1, 3, 6, 7, 12, 14	AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
	Froita	Froita	logur AL; 7	Froita	Froita
	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13
Sem.4					
12 mai-16 mai	Chícharos, cenoria e pataca con allada	Crema de cenoria	Sopa xardineira con fideos	Ensalada italiana AL; 1, 3, 6, 12	Ensalada campesina AL; 3, 14
09 xun-13 xun			AL; 1, 3, 6, 9, 12	(espirais, tomate, cenoria, millo e olivas)	(garavanzos, leituga, tomate, ovo e millo)
	Espirais guisadas con polo	Pescada á romana con ensalada (leituga e tomate)	Guiso de choupa con pataca, cenoria, cenoria, xudía, pemento e cabaza	Bertorella en salsa con xudías ao vapor	Codillo asado con arroz integral ao forno
	AL; 1, 3, 6, 12, 14	AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	AL; 2, 4, 11, 14	AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	AL; 1, 3, 6, 12, 14 TR; 7
	Froita	Froita	Froita	Froita	logur AL; 7
	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13

***ALÉRGENOS**

1 Glute • 2 Crustáceos • 3 Ovos • 4 Peixes • 5 Cacahuets • 6 Sola • 7 Leite • 8 Froitos de cáscas
9 Aplo • 10 Altramucos • 11 Moluscos • 12 Mostaza • 13 Grans de sésamo • 14 Sulfitos

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

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





	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 627,5 Proteína (g): 24,5 Glúcidos (g): 87,1 Lípidos (g): 20,1	Enerxía (Kcal): 787,7 Proteína (g): 30,6 Glúcidos (g): 89,8 Lípidos (g): 33,4	Enerxía (Kcal): 644,6 Proteína (g): 19,1 Glúcidos (g): 103,6 Lípidos (g): 17	Enerxía (Kcal): 683,6 Proteína (g): 27,2 Glúcidos (g): 102,3 Lípidos (g): 18,4	Enerxía (Kcal): 739,4 Proteína (g): 31,1 Glúcidos (g): 100,1 Lípidos (g): 23,9
Suxestión de cea	Revolto de trigoeros con ovos e gambas con pan integral	Salmon á prancha con arroz integral e pisto	Fajita integral de pito con verduras	Tortilla francesa rechea de queixo con ensalada de tomate e pan integral	Hamburguesa de pavo con leituga, mozzarella e aguacate con pan integral
Sem.2					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 615,9 Proteína (g): 27,5 Glúcidos (g): 80,3 Lípidos (g): 20,5	Enerxía (Kcal): 629,3 Proteína (g): 27,4 Glúcidos (g): 81,3 Lípidos (g): 21,3	Enerxía (Kcal): 750,6 Proteína (g): 33,2 Glúcidos (g): 88,9 Lípidos (g): 29,1	Enerxía (Kcal): 616,1 Proteína (g): 27,5 Glúcidos (g): 70,2 Lípidos (g): 25	Enerxía (Kcal): 755 Proteína (g): 31,7 Glúcidos (g): 89,5 Lípidos (g): 29,9
Suxestión de cea	Garavanzos con xudias verdes e tomate triturado	Cabaciña á prancha Ovos revoltos con pan integral	Filetes de pavo con cogomelos e pataca panadeira	Tortilla de pataca con pementos do piquillo	Linguados á prancha con espinacas rehogadas e batata
Sem.3					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 780,6 Proteína (g): 32,2 Glúcidos (g): 95,8 Lípidos (g): 29,8	Enerxía (Kcal): 633,4 Proteína (g): 29,8 Glúcidos (g): 75,4 Lípidos (g): 23,5	Enerxía (Kcal): 758,4 Proteína (g): 28,9 Glúcidos (g): 88,7 Lípidos (g): 31,8	Enerxía (Kcal): 808,2 Proteína (g): 29,9 Glúcidos (g): 115,6 Lípidos (g): 25,1	Enerxía (Kcal): 651,6 Proteína (g): 25,4 Glúcidos (g): 88,8 Lípidos (g): 21,6
Suxestión de cea	Berenxena rechea de carne picada e pan integral	Crema de cabaza e lentella vermella Tosta integral de xamón serrano con tomate	Pasta mariñeira con veduras	Filete de robaliza á prancha con espárragos brancos e maionesa	Coilfor gratinada con filete de pito e pan integral
Sem.4					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 770,9 Proteína (g): 34 Glúcidos (g): 105,8 Lípidos (g): 23,6	Enerxía (Kcal): 569,9 Proteína (g): 23,6 Glúcidos (g): 71,4 Lípidos (g): 21,1	Enerxía (Kcal): 616 Proteína (g): 23,2 Glúcidos (g): 88,5 Lípidos (g): 18,8	Enerxía (Kcal): 701,3 Proteína (g): 32,4 Glúcidos (g): 88,4 Lípidos (g): 24,2	Enerxía (Kcal): 862,6 Proteína (g): 33,1 Glúcidos (g): 106,4 Lípidos (g): 33,8
Suxestión de cea	Salmorejo Tortilla francesa rechea de atún	Fabas con brócoli e ajada	Ovos á prancha con arroz integral, salsa de tomate e cogomelos	Pizza integral de verduras	Acelgas rehogadas con ovos cocidos e puré de pataca caseiro



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