



Concello de Mugardos

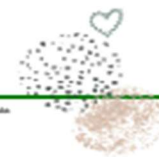


XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA,
EDUCACIÓN, FORMACIÓN
PROFESIONAL E UNIVERSIDADES



MENÚ PRIMER TRIMESTRE - CURSO 2026-2027



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

* Menú actualizado por nutricionista

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
7 sep.- 11 sep.	Pizza artesá de tomate, pavo e mozzarella AL; 1, 6, 7, 12	Arroz integral ao forno con atún e salsa de tomate AL; 4	Sopa de estreliñas con cenoria AL; 1, 3, 6, 12	Potaxe de garbanzos e acelgas	Crema de cabaza
5 out.- 9 out.					
2 nov.- 6 nov.	Lentellas estofadas con verduras AL; 1	Lombo fresco de cerdo ao forno con ensalada (leituga, cebola e millo) AL; 1, 3, 7, 14	Polo asado no seu xugo con xudías ao vapor	Tortilla española ao forno con ensalada (leituga e tomate) AL; 3, 14	Pescada á romana con ensalada (leituga, cenoria e olivas) AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
30 nov.- 4 dic.	Froita de tempada Pan AL; 1, 6, 12, 13	Froita de tempada Pan integral AL; 1, 6, 12, 13	logur natural sen edulcorar AL; 7 Pan AL; 1, 6, 12, 13	Froita de tempada Pan AL; 1, 6, 12, 13	Froita de tempada Pan integral AL; 1, 6, 12, 13
Sem.2					
14 sep.- 18 sep.	Brócoli con chícharos a galega	Paella vexetal (cenoria, xudía y pemento) AL; 6	Crema de cabaciña	Macarróns integrais con salsa de tomate, champiñóns e albahaca AL; 1, 3, 6, 9, 12	Patacas guisadas con ovo, verduras e pimentón AL; 3
12 out.- 16 out.					
9 nov.- 13 nov.	Tenreira guisada con patatas dado e verduras	Alubias estofadas con verduras	Tortilla ao forno rechea de queixo e ensalada (tomate e cebola) AL; 3, 7, 14	Bertorella a romana con ensalada (leituga, millo e olivas) AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	Fillete de polo ao forno con ensalada (leituga e tomate) AL; 14
7 dic.- 11 dic.	logur natural sen edulcorar AL; 7 Pan AL; 1, 6, 12, 13	Froita de tempada Pan integral AL; 1, 6, 12, 13	Froita de tempada Pan AL; 1, 6, 12, 13	Froita de tempada Pan AL; 1, 6, 12, 13	Froita de tempada Pan integral AL; 1, 6, 12, 13
Sem.3					
21 sep.- 25 sep.	Coliflor con tomate e oreiro	Crema de cenoria	Arroz integral ao forno con salsa de tomate e champiñóns	Lentellas vexetais	Fideuá con pisto de verduras (porro, pemento, cabaza, cabaciña e cenoria)
19 out.- 23 out.					
16 nov.- 20 nov.	Lasaña clásica de atún AL; 1, 3, 4, 6, 7, 12	Tortilla ao forno con taquiños de chourizo extra e ensalada (tomate e olivas) AL; 3, 6, 9, 14	Garavanzos guisados con ovo picado e verduras AL; 3	Hamburguesa caseira ao forno con ensalada leituga, cenoria e millo AL; 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14	Borriquete a romana con ensalada (leituga e tomate) AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
14 dic.- 18 dic.	Froita de tempada Pan AL; 1, 6, 12, 13	logur natural sen edulcorar AL; 7 Pan integral AL; 1, 6, 12, 13	Froita de tempada Pan AL; 1, 6, 12, 13	Froita de tempada Pan AL; 1, 6, 12, 13	Froita de tempada Pan integral AL; 1, 6, 12, 13
Sem.4					
28 sep.- 2 oct.	Xudías con allada	Caldo galego con alubias (repolo, alubias e pataca)	Arroz con verduras	Crema de verduras	Sopa xardiñeira con fideo AL; 1, 3, 6, 9, 12
26 out.- 30 out.					
23 nov.- 27 nov.	Macarróns integrais con boloñesa veggie/vexetal (soia texturizada ECOLÓXICA) AL; 1, 3, 6, 12	Lomos de salmón ao forno con ensalada (tomate e cenoria) AL; 4, 14	Tortilla ao forno con pemento e ensalada (leituga e tomate) AL; 3, 14	Rabas de luras á andaluza con ensalada (leituga, millo e cenoria) AL; 1, 2, 6, 11, 12, 14	Albóndegas caseiras ao forno con pataca e cenoria ao vapor AL; 1, 3, 7, 13, 14
21 dic.	Froita de tempada	Froita de tempada	Froita de tempada	logur natural sen edulcorar AL; 7	Froita de tempada

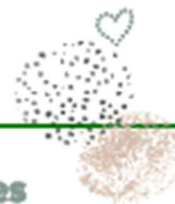
*ALÉRXENOS

1 Glute - 2 Crustáceos - 3 Ovos - 4 Peixes - 5 Cocihuetes - 6 Solo - 7 Leite - 8 Froitos de cáscara
9 Aplo - 10 Altramuces - 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, caki, pera, plátano, laranxa, mandarina e piña

1ºT- VALORACIÓN NUTRICIONAL E SUXERENCIAS DE CEA



	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
Valoración enerxética diaria	Energía (Kcal): 734,2 Proteína (g): 31,7 Glúcidos (g): 102,8 Lípidos (g): 20,4	Energía (Kcal): 731,1 Proteína (g): 33,1 Glúcidos (g): 94,8 Lípidos (g): 22,4	Energía (Kcal): 675,8 Proteína (g): 33,7 Glúcidos (g): 69,8 Lípidos (g): 28,5	Energía (Kcal): 759,8 Proteína (g): 25,3 Glúcidos (g): 94,6 Lípidos (g): 27,7	Energía (Kcal): 588 Proteína (g): 27,9 Glúcidos (g): 80,4 Lípidos (g): 17,2
Suxerencia de cea	Pescado ao forno con cabaciña e patacas	Pladina integral con espinacas, hummus e ovo cocido	Ensalada de garavanzos, tomate, pepino, cenoria e queixo fresco	Pescado con pisto de verduras e arroz integral	Cuscús con pemento, cebola, cenoria, olivas e polo
Sem.2					
Valoración enerxética diaria	Energía (Kcal): 763,9 Proteína (g): 35,1 Glúcidos (g): 99,4 Lípidos (g): 25,2	Energía (Kcal): 812,5 Proteína (g): 30,2 Glúcidos (g): 129,9 Lípidos (g): 19,1	Energía (Kcal): 680,5 Proteína (g): 21 Glúcidos (g): 85,5 Lípidos (g): 28,3	Energía (Kcal): 690,5 Proteína (g): 30,8 Glúcidos (g): 97,9 Lípidos (g): 19,7	Energía (Kcal): 698,7 Proteína (g): 30,2 Glúcidos (g): 87,2 Lípidos (g): 25,7
Suxerencia de cea	Revolto de setas e ovos e pan integral con hummos	Salmón a plancha con bócoli e boniato	Xudías verdes con pataca a galega e pavo a plancha	Garavanzos salteados con pisto de verduras	Arroz integral con salteado de verduras e gambas
Sem.3					
Valoración enerxética diaria	Energía (Kcal): 736,4 Proteína (g): 30,9 Glúcidos (g): 104,2 Lípidos (g): 21,5	Energía (Kcal): 637,3 Proteína (g): 24,3 Glúcidos (g): 81,8 Lípidos (g): 23,8	Energía (Kcal): 710,7 Proteína (g): 25,3 Glúcidos (g): 100,1 Lípidos (g): 23,7	Energía (Kcal): 773,8 Proteína (g): 36,9 Glúcidos (g): 98,6 Lípidos (g): 25,4	Energía (Kcal): 753,3 Proteína (g): 31,8 Glúcidos (g): 99,7 Lípidos (g): 25,3
Suxerencia de cea	Chícharos salteados con champiñóns e ovo	Alubias brancas con cabaciña asado ao limón	Pescado a plancha con pataca e ensalada vexetal	Fajitas recheas de leituga, tomate, aguacate e queixo fresco	Tortilla de espinacas e tomate e pan integral
Sem.4					
Valoración enerxética diaria	Energía (Kcal): 757,8 Proteína (g): 30,4 Glúcidos (g): 103,6 Lípidos (g): 25,1	Energía (Kcal): 708,4 Proteína (g): 31,8 Glúcidos (g): 83,8 Lípidos (g): 27,1	Energía (Kcal): 719,1 Proteína (g): 22,4 Glúcidos (g): 95,9 Lípidos (g): 27,3	Energía (Kcal): 593,4 Proteína (g): 25,3 Glúcidos (g): 72,1 Lípidos (g): 22,7	Energía (Kcal): 720,9 Proteína (g): 29,9 Glúcidos (g): 95,3 Lípidos (g): 24,3
Suxerencia de cea	Crema de pataca e porro e tortilla francesa con queixo	Polo ao forno con boniato e coliflor	Berenxenas recheas de atún e pan integral	Garavanzos con cabaza asada e queixo feta	Arroz mariñeiro con verduras

