



"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	11/09 INICIO DE CURSO ESCOLAR 1º TRIMESTRE		6 /12 FESTIVO NACIONAL (DÍA DA CONSTITUCIÓN)	12 /10 FESTIVO NACIONAL (DÍA DA HISPANIDAD) 7 /12 FESTIVO AUTONÓMICO (DÍA DO ENSINO)	8 /12 FESTIVO NACIONAL (DÍA DA INMACULADA CONCEPCIÓN)
11 - 15 sept	Pizza artesá ao forno de tomate, atún e mozzarella AL;1, 3, 4, 6, 7, 8, 9	Crema de cabaciña	Sopa xardineira con fideos AL;1, 3, 6, 9, 12 (coliflor, cenoria, allo porro, xudía, pemento e cebola)	Brócoli ao forno con ovo allada AL; 3	Arroz integral ao forno con salsa de tomate AL; 14
9-13 oct	Lentellas vexetais estofadas con arroz (cenoria, cabaciña, e pemento) AL; 1	Fusilis ao forno con salmón e verduras (pemento vermello, pemento verde e cenoria) AL; 1, 3, 4, 6, 12, 14	Polo asado con patacas e cabaciña ao vapor AL; 14	Guiso tradicional de tenreira con chícharos e patafiñas AL; 14	Pescada á romana con ensalada (leituga, millo e cenoria) AL; 1, 3, 4, 14
6-10 nov	logur natural AL;7 , auga e pan AL; 1, 13	Froita, auga e pan AL; 1, 13	Froita, auga e pan AL; 1, 13	Froita, auga e pan AL; 1, 13	Froita, auga e pan AL; 1, 13
4-8 dic					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 959,4 Proteína (g): 34,6 Glúcidos (g): 141,2 Lípidos (g): 28,3	Enerxía (Kcal): 913,3 Proteína (g): 32,2 Glúcidos (g): 125,1 Lípidos (g): 31,5	Enerxía (Kcal): 864,6 Proteína (g): 32,3 Glúcidos (g): 109,4 Lípidos (g): 33,0	Enerxía (Kcal): 910,9 Proteína (g): 33,8 Glúcidos (g): 114,5 Lípidos (g): 35,2	Enerxía (Kcal): 881,4 Proteína (g): 32,9 Glúcidos (g): 113,2 Lípidos (g): 32,9
Suxerencia de cea	Lenguadina a la plancha con espárragos tigueros y patata al horno	Fajitas caseras rellenas de pavo y verduras	Galos enharinados con arroz en branco	Espetada de pavo e verduras con pasta saletada	Revolto de ovo, cogomelos e ajetes tenros con pasta
Sem.2					
18 - 22 sept	Sopa de peixe (pescada) e estrellitas AL;1, 3, 4, 6, 7, 9, 12	Arroz con gambas e champiñóns AL; 2,14	Caldo galego con fabas	Crema de verduras	Espirais gratinadas ao forno con verduras (cebola, pemento, cenoria e cabaciña) AL;1, 3, 6, 7, 12
16-20 oct	Filete de peituga de polo asado ás finas herbas con xudías e pataca ao vapor AL; 14	Tortilla española ao forno con ensalada (leituga e tomate) AL; 3	Castañeta ao forno en salsa de tomate con espaguetis ao vapor AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12	Albóndegas caseiras ao forno con arroz integral ao vapor AL; 1, 3, 7, 13, 14	Guiso de choupa con pataca e verduras (pemento e cebola) AL; 2, 4, 11, 14
13-17 nov	logur natural AL;7 , auga e pan AL; 1, 13	Froita, auga e pan AL; 1, 13	Froita, auga e pan AL; 1, 13	Froita, auga e pan AL; 1, 13	Froita, auga e pan integral AL; 1, 13
11-15 dic					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 927,3 Proteína (g): 34,7 Glúcidos (g): 121,4 Lípidos (g): 33,6	Enerxía (Kcal): 891,7 Proteína (g): 29,0 Glúcidos (g): 122,1 Lípidos (g): 31,8	Enerxía (Kcal): 914,4 Proteína (g): 34,2 Glúcidos (g): 131,6 Lípidos (g): 27,9	Enerxía (Kcal): 891,2 Proteína (g): 33,2 Glúcidos (g): 113,2 Lípidos (g): 33,8	Enerxía (Kcal): 908,0 Proteína (g): 32,5 Glúcidos (g): 126,6 Lípidos (g): 30,1
Suxerencia de cea	Cabaciña rechea de verduras, legumes e arroz	Hamburguesa caseira de salmón pasta salteada	Lasaña de carne e verduras	Filete de lino empanado con ensalada tépeda de pataca, tomate e ovo	Croca á plancha con verduras salteadas e arroz
Sem.3				21/12- FIN DE CURSO ESCOLAR	
25 - 29 sept	Crema campera (cenoria, cebola, allo porro, cabaza)	Patacas guisadas á rioxana AL; 6, 7, 9, 14	Revolto de ovo, xamón e champiñóns AL; 3	Sopa de letras con espinacas AL;1, 3, 6, 12	Coliflor á galega
23-27 oct	Fideuá de polo, gambas e verduras (pemento, cenoria e cabaciña) AL;1, 2, 3, 6, 12, 14	Pescada en salsa mariñeira con brócoli ao forno AL; 1, 3, 4, 14	Estofado de fabas con verduras e arroz integral	Milanesa napolitana de porco ao forno con pataca e cenoria ao vapor AL; 1, 3, 13, 14	Lasaña clásica de atún AL; 1, 3, 4, 7
20-24 nov	Froita, auga e pan AL; 1, 13	Froita, auga e pan AL; 1, 13	logur natural AL;7 , auga e pan AL; 1, 13	Froita, auga e pan AL; 1, 13	Fruta, auga e pan integral AL; 1, 13
18-21 dic					
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 917,0 Proteína (g): 34,3 Glúcidos (g): 120,1 Lípidos (g): 33,2	Enerxía (Kcal): 905,3 Proteína (g): 33,5 Glúcidos (g): 118,2 Lípidos (g): 33,1	Enerxía (Kcal): 848,6 Proteína (g): 30,3 Glúcidos (g): 123,3 Lípidos (g): 25,9	Enerxía (Kcal): 859,9 Proteína (g): 32,3 Glúcidos (g): 118,1 Lípidos (g): 28,6	Enerxía (Kcal): 955,8 Proteína (g): 34,4 Glúcidos (g): 131,8 Lípidos (g): 32,3
Suxerencia de cea	Cabala ao forno con arroz e verduras salteadas	Lombo de porco á laranxa con pasta salteada	Ensalada de pasta	Dorada a la plancha con arroz al horno	Taquitos de polo con ensalada de tomate, cebola, olivas negras e pataca
Sem.4			1/11 FESTIVO NACIONAL (DÍA DE TODOS LOS SANTOS)		
2 - 6 oct	Pisto de verduras con ovo e salsa de tomate AL; 3 (berexena, cabaciña, cebola, tomate, pemento vermello e pemento verde)	Tosta de tomate natural, champiñóns e olivas AL;1, 3, 4, 6, 7, 8, 9	Arroz con verduras AL; 14	Xudías con allada	Crema de cenoria
30-3 nov	Pella de pescada, polo e luras AL; 2, 4, 11, 14	Potaxe de garavanzos, acelgas y pasta AL; 1, 3, 6, 12	Lomitos de borriquete á romana con ensalada (leituga, cenoria e millo) AL; 1, 2, 3, 4, 11, 14	Macarrones integrais á boloñesa AL;1, 3, 6, 12	Tortilla paisana ao forno con ensalada de tomate e atún AL; 3, 4, 14
27-1 dic	Froita, auga e pan AL; 1, 13	Froita, auga e pan AL; 1, 13	Froita, auga e pan AL; 1, 13	Froita, auga e pan AL; 1, 13	logur natural AL;7 , auga e pan integral AL; 1, 13
Valoración enerxética diaria	Enerxía (Kcal): 950,4 Proteína (g): 35,1 Glúcidos (g): 137,8 Lípidos (g): 28,7	Enerxía (Kcal): 956,1 Proteína (g): 30,9 Glúcidos (g): 176,5 Lípidos (g): 14,0	Enerxía (Kcal): 862,4 Proteína (g): 30,8 Glúcidos (g): 111,3 Lípidos (g): 32,6	Enerxía (Kcal): 862,4 Proteína (g): 27,2 Glúcidos (g): 126,1 Lípidos (g): 23,6	Enerxía (Kcal): 862,4 Proteína (g): 28,1 Glúcidos (g): 120,1 Lípidos (g): 33,0
Suxerencia de cea	Tortilla francesa con pasta	Salmón á plancha con arroz verduras de tempada	Espetada de pavo, piña e pemento vermello con pataca	Pescada en salsa verde con pataca	Filete de polo á plancha con pementos do piquillo e arroz

*ALÉRGENOS

1 Glute • 2 Crustáceos • 3 Ovos • 4 Peixes • 5 Cacahuetes • 6 Soia • 7 Leite • 8 Froitos de cáscas
9 Apio • 10 Altramuces • 11 Moluscos • 12 Mostaza • 13 Grans de sésamo • 14 Sulfitos

Pablo Carral Mosquera
Técnico Especialista de Dietética e Nutrición

NRS: 26.015036/C