

MENÚ ALERX. LEGUMES - ABRIL 2026

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

6

NON LECTIVO



7

CREMA DE CABAZA
PESCADA Á ROMANA CON PATACAS
COCIDAS
FROITA

8

ENSALADA MIXTA
PASTA Á BOLOÑESA
FROITA

9

CREMA DE CENORIA
POLO Á PRANCHA CON ARROZ
COCIDO
IOGUR

10

SOPA DE FIDEOS
ABADEIXO AO FORNO E GUARNICIÓN
DE PATACA E CENORIA
FROITA

13

SOPA DE FIDEOS CON CENORIA E
CEBOLA
TORTILLA DE PATACAS CON
CHOURIZO
FROITA

14

PASTA CON CHAMPIÑÓNS E TOMATE
PALOMETA AO FORNO CON TOMATE
E GUARNICIÓN DE PATACA COCIDA
FROITA

15

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
MUSLITOS DE POLO AO FORNO CON
ESPIRAIS COCIDAS
FROITA

16

ENSALADILLA RUSA
RAXO DE PORCO AO AJILLO CON
ARROZ COCIDO
IOGUR

17

TOSTA DE ATÚN
GUIZO DE MELOSO DE PORCO CON
CHICHAROS E PATACA
FROITA

20

COLIFLOR CON PATACAS COCIDAS
ARROZ CON POLO E VERDURAS
FROITA

21

MACARRÓNS CON PEMENTO, OLIVAS
E OVO COCIDO
LASAÑA DE POLO E TENREIRA
FROITA

22

SOPA DE FIDEOS
ABADEIXO AO FORNO CON
VERDURAS
IOGUR

23

SALTEADO DE CHAMPIÑÓNS CON
ALLO, PRIXEL E XAMÓN
COSTILLA AO FORNO CON ARROZ
FROITA

24

ESPIRAIS CON CENORIA, ATÚN, MILLO
E OLIVAS
PESCADA AO FORNO CON AOVE,
CEBOLA E GUARNICIÓN DE PATACAS
FROITA

27

ENSALADA MIXTA
TORTILLA DE PATACAS
FROITA

28

CREMA DE CABAZA
ALBÓNDEGAS DE POLO CON ARROZ
FROITA

29

PASTA CON TOMATE E QUEIXO
PESCADA Á ROMANA CON PATACAS
COCIDAS
FROITA

30

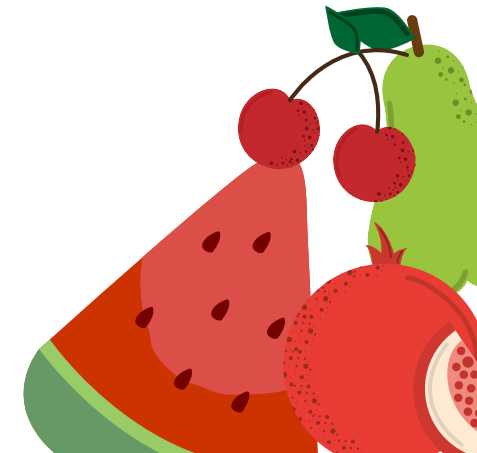
PATACAS Á RIOJANA
LOMBO DE PORCO CON ARROZ
IOGUR

ELENA MARCOS CARDO

ARDO, NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA
(UNIVERSIDAD ALFONSO XEL SABIO)
LICDA, CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS
(UNIVERSIDAD SAN JAGO DE COMPOSTELA)

Elena Marcos Cardo

Número de Colegiada: GA0009





MENÚ ALERX. OVO - ABRIL 2026

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

6

NON LECTIVO



7

FABAS CON VERDURAS
PESCADA Á PRANCHA CON PATACAS
COCIDAS
FROITA

8

ENSALADA MIXTA
PASTA Á BOLOÑESA
FROITA

9

CREMA DE XUDÍA E CENORIA
ALBÓNDEGAS DE POLO CON ARROZ
COCIDO
IOGUR

10

LENTELLAS CON VERDURAS
ABADEIXO AO FORNO E GUARNICIÓN
DE MENESTRA
FROITA

13

SOPA DE FIDEOS CON CENORIA E
CEBOLA
POLO CON PATACAS COCIDAS
FROITA

14

GARAVANZOS CON PATACA,
CENORIA, XUDÍA E CHICHAROS
PALOMETA AO FORNO CON TOMATE
E GUARNICIÓN DE PATACA COCIDA
FROITA

15

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
MUSLITOS DE POLO AO FORNO CON
ESPIRAIS COCIDAS
FROITA

16

ENSALADILLA RUSA (sen maionesa)
RAXO DE PORCO AO AJILLO CON
ARROZ COCIDO
IOGUR

17

TOSTA DE ATÚN
GUIZO DE MELOSO DE PORCO CON
CHICHAROS E PATACA
FROITA

20

XUDÍAS CON PATACAS COCIDAS
ARROZ CON POLO E VERDURAS
FROITA

21

GARAVANZOS CON PEMENTO e
OLIVAS
PASTA CON TENREIRA E TOMATE
FROITA

22

SOPA DE FIDEOS
ABADEIXO AO FORNO CON
VERDURAS
IOGUR

23

LENTELLAS CON VERDURAS
COSTILLA AO FORNO CON ARROZ
FROITA

24

ESPIRAIS CON CENORIA, ATÚN, MILLO
E OLIVAS
PESCADA AO FORNO CON AOVE,
CEBOLA E GUARNICIÓN DE PATACAS
FROITA

27

ENSALADA MIXTA
PAVO Á PRANCHA CON PATACAS
FROITA

28

CREMA DE CABAZA
ALBÓNDEGAS DE POLO CON ARROZ
FROITA

29

GARAVANZOS CON PATACA,
CENORIA, XUDÍA E CHICHAROS
PESCADA Á PRANCHA CON PATACAS
COCIDAS
FROITA

30

PATACAS Á RIOJANA
LOMBO DE PORCO CON ARROZ
IOGUR



ELENA MARCOS CARDO
OPD, INSTRUCCIÓN HUMANA Y DIETÉTICA
(UNIVERSIDAD ALFONSO X EL SABIO)
LEDA, CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS
(UNIVERSIDAD SANTIAGO DE COMPOSTELA)

Elena Marcos Cardo
Número de Colegiada: GA0009



MENÚ CELIACO - ABRIL 2026

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

6

NON LECTIVO



7

FABAS CON VERDURAS
PESCADA Á ROMANA CON PATACAS
COCIDAS
FROITA

8

ENSALADA MIXTA
PASTA SEN GLUTÉ Á BOLOÑESA
FROITA

9

CREMA DE XUDÍA E CENORIA
ALBÓNDEGAS DE POLO CON ARROZ
COCIDO
IOGUR

10

GARAVANZOS CON VERDURAS
ABADEIXO AO FORNO E GUARNICIÓN
DE MENESTRA
FROITA

13

SOPA DE FIDEOS SEN GLUTÉ CON
CENORIA E CEBOLA
TORTILLA DE PATACAS CON
CHOURIZO
FROITA

14

GARAVANZOS CON PATACA,
CENORIA, XUDÍA E CHICHAROS
PALOMETA AO FORNO CON TOMATE
E GUARNICIÓN DE PATACA COCIDA
FROITA

15

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
MUSLITOS DE POLO AO FORNO CON
PASTA SEN GLUTÉ
FROITA

16

ENSALADILLA RUSA
RAXO DE PORCO AO AJILLO CON
ARROZ COCIDO
IOGUR

17

TOSTA SEN GLUTÉ DE ATÚN
GUIZO DE MELOSO DE PORCO CON
CHICHAROS E PATACA
FROITA

20

XUDÍAS CON PATACAS COCIDAS
ARROZ CON POLO E VERDURAS
FROITA

21

GARAVANZOS CON PEMENTO, OLIVAS
E OVO COCIDO
PASTA SEN GLUTÉ CON TENREIRA E
TOMATE
FROITA

22

SOPA DE FIDEOS SEN GLUTÉ
ABADEIXO AO FORNO CON
VERDURAS
IOGUR

23

FABAS CON VERDURAS
COSTILLA AO FORNO CON ARROZ
FROITA

24

PASTA SEN GLUTÉ CON CENORIA,
ATÚN, MILLO E OLIVAS
PESCADA AO FORNO CON AOVE,
CEBOLA E GUARNICIÓN DE PATACAS
FROITA

27

ENSALADA MIXTA
TORTILLA DE PATACAS
FROITA

28

CREMA DE CABAZA
ALBÓNDEGAS DE POLO CON ARROZ
FROITA

29

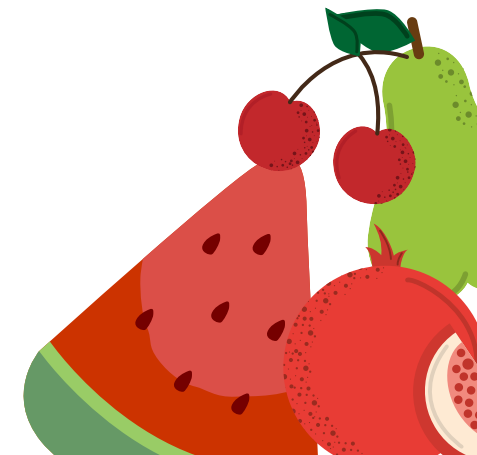
GARAVANZOS CON PATACA,
CENORIA, XUDÍA E CHICHAROS
PESCADA Á ROMANA CON PATACAS
COCIDAS
FROITA

30

PATACAS Á RIOJANA
LOMBO DE PORCO CON ARROZ
IOGUR

ELENA MARCOS CARDO
D.O.P.A. NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA
(UNIVERSIDAD ALFONSO XEL SABIO)
LEDA, CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS
(UNIVERSIDAD SANTIAGO DE COMPOSTELA)

Elena Marcos Cardo
Número de Colegiada: GA0009





MENÚ ABRIL-EXENTO PORCO 2026

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

6

NON LECTIVO



7

FABAS CON VERDURAS
PESCADA Á ROMANA CON PATACAS
COCIDAS
FROITA

8

ENSALADA MIXTA
PASTA Á BOLOÑESA
FROITA

9

CREMA DE XUDÍA E CENORIA
ALBÓNDEGAS DE POLO CON ARROZ
COCIDO
IOGUR

10

LENTELLAS CON VERDURAS
ABADEIXO AO FORNO E GUARNICIÓN
DE MENESTRA
FROITA

13

SOPA DE FIDEOS CON CENORIA E
CEBOLA
TORTILLA DE PATACAS
FROITA

14

GARAVANZOS CON PATACA,
CENORIA, XUDÍA E CHICHAROS
PALOMETA AO FORNO CON TOMATE
E GUARNICIÓN DE PATACA COCIDA
FROITA

15

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
MUSLITOS DE POLO AO FORNO CON
ESPIRAIS COCIDAS
FROITA

16

ENSALADILLA RUSA
PAVO AO AJILLO CON ARROZ COCIDO
IOGUR

17

TOSTA DE ATÚN
POLO Á PRANCHA CON CHICHAROS E
PATACA
FROITA

20

XUDÍAS CON PATACAS COCIDAS
ARROZ CON POLO E VERDURAS
FROITA

21

GARAVANZOS CON PEMENTO, OLIVAS
E OVO COCIDO
LASAÑA DE POLO E TENREIRA
FROITA

22

SOPA DE FIDEOS
ABADEIXO AO FORNO CON
VERDURAS
IOGUR

23

LENTELLAS CON VERDURAS
PAVO Á PRANCHA CON ARROZ
FROITA

24

ESPIRAIS CON CENORIA, ATÚN, MILLO
E OLIVAS
PESCADA AO FORNO CON AOVE,
CEBOLA E GUARNICIÓN DE PATACAS
FROITA

27

ENSALADA MIXTA
TORTILLA DE PATACAS
FROITA

28

CREMA DE CABAZA
ALBÓNDEGAS DE POLO CON ARROZ
FROITA

29

GARAVANZOS CON PATACA,
CENORIA, XUDÍA E CHICHAROS
PESCADA Á ROMANA CON PATACAS
COCIDAS
FROITA

30

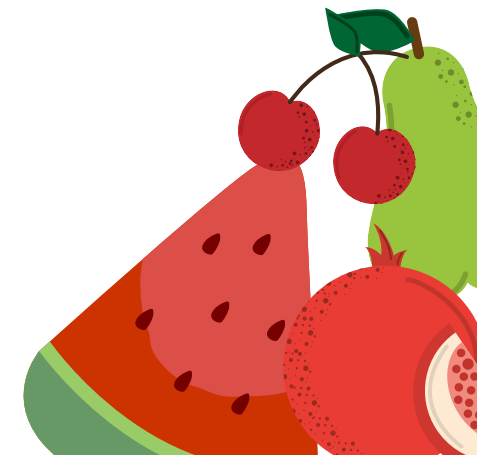
PATACAS CON CHICHAROS
MILANDESA DE POLO CON ARROZ
IOGUR

ELENA MARCOS CARDO

OPDA, NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA
(UNIVERSIDAD ALFONSO X EL SABIO)
LIDA, CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS
(UNIVERSIDAD SANTIAGO DE COMPOSTELA)

Elena Marcos Cardo

Número de Colegiada: GA0009





MENÚ INT. LACTOSA - ABRIL 2026

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

6

NON LECTIVO



7

FABAS CON VERDURAS
PESCADA Á ROMANA CON PATACAS
COCIDAS
FROITA

8

ENSALADA MIXTA
PASTA Á BOLOÑESA
FROITA

9

CREMA DE XUDÍA E CENORIA
ALBÓNDEGAS DE POLO CON ARROZ
COCIDO
IOGUR SEN LACTOSA

10

LENTELLAS CON VERDURAS
ABADEIXO AO FORNO E GUARNICIÓN
DE MENESTRA
FROITA

13

SOPA DE FIDEOS CON CENORIA E
CEBOLA
TORTILLA DE PATACAS CON
CHOURIZO
FROITA

14

GARAVANZOS CON PATACA,
CENORIA, XUDÍA E CHICHAROS
PALOMETA AO FORNO CON TOMATE
E GUARNICIÓN DE PATACA COCIDA
FROITA

15

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
MUSLITOS DE POLO AO FORNO CON
ESPIRAIS COCIDAS
FROITA

16

ENSALADILLA RUSA
RAXO DE PORCO AO AJILLO CON
ARROZ COCIDO
IOGUR SEN LACTOSA

17

TOSTA DE ATÚN
GUIZO DE MELOSO DE PORCO CON
CHICHAROS E PATACA
FROITA

20

XUDÍAS CON PATACAS COCIDAS
ARROZ CON POLO E VERDURAS
FROITA

21

GARAVANZOS CON PEMENTO, OLIVAS
E OVO COCIDO
PASTA CON TENREIRA E TOMATE
FROITA

22

SOPA DE FIDEOS
ABADEIXO AO FORNO CON
VERDURAS
IOGUR SEN LACTOSA

23

LENTELLAS CON VERDURAS
COSTILLA AO FORNO CON ARROZ
FROITA

24

ESPIRAIS CON CENORIA, ATÚN, MILLO
E OLIVAS
PESCADA AO FORNO CON AOVE,
CEBOLA E GUARNICIÓN DE PATACAS
FROITA

27

ENSALADA MIXTA
TORTILLA DE PATACAS
FROITA

28


CREMA DE CABAZA
ALBÓNDEGAS DE POLO CON ARROZ
FROITA

29

GARAVANZOS CON PATACA,
CENORIA, XUDÍA E CHICHAROS
PESCADA Á ROMANA CON PATACAS
COCIDAS
FROITA

30

PATACAS Á RIOJANA
LOMBO DE PORCO CON ARROZ
IOGUR SEN LACTOSA



ELENA MARCOS CARDO
ARDO, NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA
(UNIVERSIDAD ALFONSO X EL SABIO)
LIDA, CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS
(UNIVERSIDAD SANTIAGO DE COMPOSTELA)

Elena Marcos Cardo
Número de Colegiada: GA0009





MENÚ INT PLV, OVO CRU, NOCES, AMEIXA, CALAMAR, GAMBA E LANGOSTINO - ABRIL 2026

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

6

NON LECTIVO



7

FABAS CON VERDURAS
PESCADA Á ROMANA CON PATACAS
COCIDAS
FROITA

8

ENSALADA MIXTA
PASTA Á BOLOÑESA
FROITA

9

CREMA DE XUDÍA E CENORIA
ALBÓNDEGAS DE POLO CON ARROZ
COCIDO
IOGUR DE SOIA

10

LENTELLAS CON VERDURAS
ABADEIXO AO FORNO E GUARNICIÓN
DE MENESTRA
FROITA

13

SOPA DE FIDEOS CON CENORIA E
CEBOLA
TORTILLA DE PATACAS
FROITA

14

GARAVANZOS CON PATACA,
CENORIA, XUDÍA E CHICHAROS
PALOMETA AO FORNO CON TOMATE
E GUARNICIÓN DE PATACA COCIDA
FROITA

15

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
MUSLITOS DE POLO AO FORNO CON
ESPIRAIS COCIDAS
FROITA

16

ENSALADILLA RUSA
RAXO DE PORCO AO AJILLO CON
ARROZ COCIDO
IOGUR DE SOIA

17

TOSTA DE ATÚN
GUISO DE MELOSO DE PORCO CON
CHICHAROS E PATACA
FROITA

20

XUDÍAS CON PATACAS COCIDAS
ARROZ CON POLO E VERDURAS
FROITA

21

GARAVANZOS CON PEMENTO, OLIVAS
E OVO COCIDO
PASTA CON TENREIRA E TOMATE
FROITA

22

SOPA DE FIDEOS
ABADEIXO AO FORNO CON
VERDURAS
IOGUR DE SOIA

23

LENTELLAS CON VERDURAS
COSTILLA AO FORNO CON ARROZ
FROITA

24

ESPIRAIS CON CENORIA, ATÚN, MILLO
E OLIVAS
PESCADA AO FORNO CON AOVE,
CEBOLA E GUARNICIÓN DE PATACAS
FROITA

27

ENSALADA MIXTA
TORTILLA DE PATACAS
FROITA

28

CREMA DE CABAZA
ALBÓNDEGAS DE POLO CON ARROZ
FROITA

29

GARAVANZOS CON PATACA,
CENORIA, XUDÍA E CHICHAROS
PESCADA Á ROMANA CON PATACAS
COCIDAS
FROITA

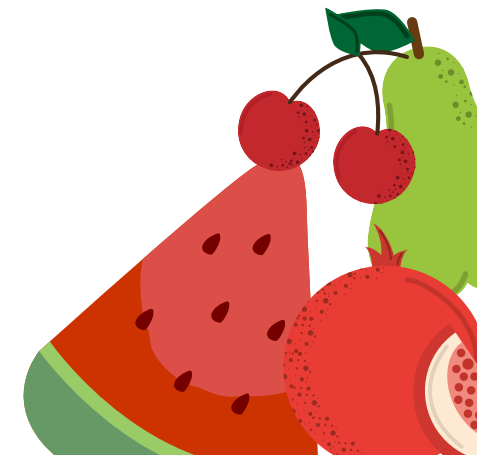
30

PATACAS CON CHICHAROS
LOMBO DE PORCO CON ARROZ
IOGUR DE SOIA



ELENA MARCOS CARDO
DOPA, NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA
(UNIVERSIDAD ALFONSO XEL SABIO)
LEDA, CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS
(UNIVERSIDAD SANTIAGO DE COMPOSTELA)

Elena Marcos Cardo
Número de Colegiada: GA0009





MENÚ ABRIL-ALÉRXICO PEIXE 2026

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

6

NON LECTIVO



7

FABAS CON VERDURAS
MILANESA DE POLO CON PATACAS
COCIDAS
FROITA

8

ENSALADA MIXTA
PASTA Á BOLOÑESA
FROITA

9

CREMA DE XUDÍA E CENORIA
ALBÓNDEGAS DE POLO CON ARROZ
COCIDO
IOGUR

10

LENTELLAS CON VERDURAS
PAVO Á PRANCHA CON GUARNICIÓN
DE MENESTRA
FROITA

13

SOPA DE FIDEOS CON CENORIA E
CEBOLA
TORTILLA DE PATACAS CON
CHOURIZO
FROITA

14

GARAVANZOS CON PATACA,
CENORIA, XUDÍA E CHICHAROS
FILETE DE PAVO CON PATACAS
COCIDAS
FROITA

15

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
MUSLITOS DE POLO AO FORNO CON
ESPIRAIS COCIDAS
FROITA

16

ENSALADILLA RUSA
RAXO DE PORCO AO AJILLO CON
ARROZ COCIDO
IOGUR

17

TOSTA DE XAMÓN
GUISO DE MELOSO DE PORCO CON
CHICHAROS E PATACA
FROITA

20

XUDÍAS CON PATACAS COCIDAS
ARROZ CON POLO E VERDURAS
FROITA

21

GARAVANZOS CON PEMENTO, OLIVAS
E OVO COCIDO
LASAÑA DE POLO E TENREIRA
FROITA

22

SOPA DE FIDEOS
PAVO Á PRANCHA CON GUARNICIÓN
DE VERDURAS
IOGUR

23

LENTELLAS CON VERDURAS
COSTILLA AO FORNO CON ARROZ
FROITA

24

ESPIRAIS CON CENORIA, MILLO E
OLIVAS
POLO Á PRANCHA CON PATACAS
FROITA

27

ENSALADA MIXTA
TORTILLA DE PATACAS
FROITA

28

CREMA DE CABAZA
ALBÓNDEGAS DE POLO CON ARROZ
FROITA

29

GARAVANZOS CON PATACA,
CENORIA, XUDÍA E CHICHAROS
MILANESA DE POLO CON PATACAS
COCIDAS
FROITA

30

PATACAS Á RIOJANA
LOMBO DE PORCO CON ARROZ
IOGUR



ELENA MARCOS CARDO
APOA, NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA
(UNIVERSIDAD ALFONSO XEL SABIO)
LICDA. CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS
(UNIVERSIDAD SANTIAGO DE COMPOSTELA)

Elena Marcos Cardo
Número de Colegiada: GA0009