

MENÚ ALERX. OVO - MAIO 2026

LUNS

4
CREMA DE CENORIA
HAMBURGUESA DE POLO CON PATACAS
FROITA

11
BRÓCOLI CON XAMÓN
FIDEUÁ DE PAVO CON VERDURAS
FROITA

18
SOPA DE FIDEOS CON CENORIA E CEBOLA
POLO Á PRANCHA CON PATACAS COCIDAS
FROITA

25
XUDÍAS CON PATACAS
ARROZ CON POLO E VERDURAS
FROITA

MARTES

5
LENTELLAS CON VERDURAS
PESCADA AO FORNO CON ENSALADA
FROITA

12
FABAS CON VERDURAS
PESCADA Á ROMANA CON PATACAS COCIDAS
FROITA

19
GARAVANZOS CON VERDURAS
PALOMETA AO FORNO CON TOMATE E PATACAS COCIDAS
FROITA

26
GARAVANZOS CON PEMENTO, OLIVAS E MILLO
PASTA CON TENREIRA
FROITA

MÉRCORES

6
CREMA DE CABACIÑA, CABAZA E ALLO PORRO
PASTA CON TENREIRA E TOMATE
IOGUR

13
ENSALADA (leituga, millo, cenoria e olivas)
PASTA Á BOLOÑESA (con tenreira)
IOGUR

20
CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
MUSLITOS DE POLO CON ESPIRAIS COCIDAS
FROITA

27
SOPA DE FIDEOS
ABADEIXO AO FORNO CON GUARNICIÓN DE VERDURAS
IOGUR

XOVES

7
ENSALADILLA RUSA CON ATÚN
MUSLITOS DE POLO CON PATACA GUISADA
FROITA

14
NON LECTIVO

21
ENSALADILLA RUSA
PESCADA AO FORNO CON ENSALADA
IOGUR

28
LENTELLAS CON VERDURAS
COSTILLA AO FORNO CON ARROZ
FROITA

VENRES

8
ARROZ TRES DELICIAS
GUISO DE PALOMETA CON PATACAS E CHICHAROS
FROITA

15
NON LECTIVO

22
TOSTA DE ATÚN
GUISO DE MELOSO CON CHICHAROS E PATACAS
FROITA

29
ESPIRAIS CON CENORIA, MILLO, ATÚN E OLIVAS
PESCADA AO FORNO CON CEBOLA E PATACAS COCIDAS
FROITA

ELENA MARCOS CARDO
APDA, 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

MENÚ ALERX. PEIXE-MAIO 2026

LUNS

4
CREMA DE CENORIA
HAMBURGUESA DE POLO CON PATACAS
FROITA

11
BRÓCOLI CON OVO COCIDO
FIDEUÁ DE PAVO CON VERDURAS
FROITA

18
SOPA DE FIDEOS CON CENORIA E CEBOLA
TORTILLA DE PATACAS E CHOURIZO
FROITA

25
XUDÍAS CON PATACAS
ARROZ CON POLO E VERDURAS
FROITA

MARTES

5
LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
FROITA

12
FABAS CON VERDURAS
MILANESA DE POLO CON PATACAS COCIDAS
FROITA

19
GARAVANZOS CON VERDURAS
PAVO AO FORNO CON PATACAS COCIDAS
FROITA

26
GARAVANZOS CON PEMENTO, OLIVAS E OVO COCIDO
LASAÑA
FROITA

MÉRCORES

6
CREMA DE CABACIÑA, CABAZA E ALLO PORRO
LASAÑA DE POLO E TENREIRA
IOGUR

13
ENSALADA (leituga, millo, cenoria e olivas)
PASTA Á BOLOÑESA (con tenreira)
IOGUR

20
CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
MUSLITOS DE POLO CON ESPIRAIS COCIDAS
FROITA

27
SOPA DE FIDEOS
PAVO Á PRANCHA CON GUARNICIÓN DE VERDURAS
IOGUR

XOVES

7
ENSALADILLA RUSA
MUSLITOS DE POLO CON PATACA GUISADA
FROITA

14
NON LECTIVO

21
ENSALADILLA RUSA
RAXO DE PORCO Á PRANCHA CON ENSALADA
IOGUR

28
LENTELLAS CON VERDURAS
COSTILLA AO FORNO CON ARROZ
FROITA

VENRES

8
ARROZ TRES DELICIAS
GUISO DE PAVO CON PATACAS E CHICHAROS
FROITA

15
NON LECTIVO

22
TOSTA DE XAMÓN SERRANO
GUISO DE MELOSO CON CHICHAROS E PATACAS
FROITA

29
ESPIRAIS CON CENORIA, MILLO, ATÚN E OLIVAS
PEITUGA DE POLO Á PRANCHA CON PATACAS COCIDAS
FROITA

ELENA MARCOS CARDO
ADPA 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

MENÚ CELIACO MAIO 2026

LUNS

4
CREMA DE CENORIA
HAMBURGUESA DE POLO CON PATACAS
FROITA

11
BRÓCOLI CON OVO COCIDO
FIDEUÁ SEN GLUTE DE PAVO CON VERDURAS
FROITA

18
SOPA DE FIDEOS SEN GLUTE CON CENORIA E CEBOLA
TORTILLA DE PATACAS E CHOURIZO
FROITA

25
XUDÍAS CON PATACAS
ARROZ CON POLO E VERDURAS
FROITA

MARTES

5
GARAVANZOS CON VERDURAS
PESCADA AO FORNO CON ENSALADA
FROITA

12
FABAS CON VERDURAS
PESCADA Á ROMANA CON PATACAS COCIDAS
FROITA

19
GARAVANZOS CON VERDURAS
PALOMETA AO FORNO CON TOMATE E PATACAS COCIDAS
FROITA

26
GARAVANZOS CON PEMENTO, OLIVAS E OVO COCIDO
PASTA SEN GLUTE CON TENREIRA E TOMATE
FROITA

MÉRCORES

6
CREMA DE CABACIÑA, CABAZA E ALLO PORRO
PASTA SEN GLUTE CON TENREIRA E TOMATE
IOGUR

13
ENSALADA (leituga, millo, cenoria e olivas)
PASTA SEN GLUTE Á BOLONESA (con tenreira)
IOGUR

20
CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
MUSLITOS DE POLO CON ESPIRAIS SEN GLUTE
FROITA

27
SOPA DE FIDEOS SEN GLUTE
ABADEIXO AO FORNO CON GUARNICIÓN DE VERDURAS
IOGUR

XOVES

7
ENSALADILLA RUSA CON ATÚN
MUSLITOS DE POLO CON PATACA GUISADA
FROITA

14
NON LECTIVO

21
ENSALADILLA RUSA
PESCADA AO FORNO CON ENSALADA
IOGUR

28
FABAS CON VERDURAS
COSTILLA AO FORNO CON ARROZ
FROITA

VENRES

8
ARROZ TRES DELICIAS
GUISO DE PALOMETA CON PATACAS E CHICHAROS
FROITA

15
NON LECTIVO

22
TOSTA SEN GLUTE DE ATÚN
GUISO DE MELOSO CON CHICHAROS E PATACAS
FROITA

29
PASTA SEN GLUTE CON CENORIA, MILLO, ATÚN E OLIVAS
PESCADA AO FORNO CON CEBOLA E PATACAS COCIDAS
FROITA

ELENA MARCOS CARDO
APDA, 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

MENÚ EXENTO PORCO - MAIO 2026

LUNS

4
CREMA DE CENORIA
HAMBURGUESA DE POLO CON PATACAS
FROITA

11
BRÓCOLI CON OVO COCIDO
FIDEUÁ DE PAVO CON VERDURAS
FROITA

18
SOPA DE FIDEOS CON CENORIA E CEBOLA
TORTILLA DE PATACAS
FROITA

25
XUDÍAS CON PATACAS
ARROZ CON POLO E VERDURAS
FROITA

MARTES

5
LENTELLAS CON VERDURAS
PESCADA AO FORNO CON ENSALADA
FROITA

12
FABAS CON VERDURAS
PESCADA Á ROMANA CON PATACAS COCIDAS
FROITA

19
GARAVANZOS CON VERDURAS
PALOMETA AO FORNO CON TOMATE E PATACAS COCIDAS
FROITA

26
GARAVANZOS CON PEMENTO, OLIVAS E OVO COCIDO
LASAÑA (POLO E TENREIRA)
FROITA

MÉRCORES

6
CREMA DE CABACIÑA, CABAZA E ALLO PORRO
LASAÑA DE POLO E TENREIRA
IOGUR

13
ENSALADA (leituga, millo, cenoria e olivas)
PASTA Á BOLOÑESA (con tenreira)
IOGUR

20
CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
MUSLITOS DE POLO CON ESPIRAIS COCIDAS
FROITA

27
SOPA DE FIDEOS
ABADEIXO AO FORNO CON GUARNICIÓN DE VERDURAS
IOGUR

XOVES

7
ENSALADILLA RUSA CON ATÚN
MUSLITOS DE POLO CON PATACA GUIADA
FROITA

14
NON LECTIVO

21
ENSALADILLA RUSA
PESCADA AO FORNO CON ENSALADA
IOGUR

28
LENTELLAS CON VERDURAS
PAVO Á PRANCHA CON ARROZ
FROITA

VENRES

8
ARROZ TRES DELICIAS
GUIZO DE PALOMETA CON PATACAS E CHICHAROS
FROITA

15
NON LECTIVO

22
TOSTA DE ATÚN
GUIZO DE MELOSO CON CHICHAROS E PATACAS
FROITA

29
ESPIRAIS CON CENORIA, MILLO, ATÚN E OLIVAS
PESCADA AO FORNO CON CEBOLA E PATACAS COCIDAS
FROITA

ELENA MARCOS CARDO
AREA 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

MENÚ INT. LACTOSA MAIO 2026

LUNS

4
CREMA DE CENORIA
HAMBURGUESA DE POLO CON PATACAS
FROITA

11
BRÓCOLI CON OVO COCIDO
FIDEUÁ DE PAVO CON VERDURAS
FROITA

18
SOPA DE FIDEOS CON CENORIA E CEBOLA
TORTILLA DE PATACAS E CHOURIZO
FROITA

25
XUDÍAS CON PATACAS
ARROZ CON POLO E VERDURAS
FROITA

MARTES

5
LENTELLAS CON VERDURAS
PESCADA AO FORNO CON ENSALADA
FROITA

12
FABAS CON VERDURAS
PESCADA Á ROMANA CON PATACAS COCIDAS
FROITA

19
GARAVANZOS CON VERDURAS
PALOMETA AO FORNO CON TOMATE E PATACAS COCIDAS
FROITA

26
GARAVANZOS CON PEMENTO, OLIVAS E OVO COCIDO
PASTA CON TENREIRA E TOMATE
FROITA

MÉRCORES

6
CREMA DE CABACIÑA, CABAZA E ALLO PORRO
PASTA CON TENREIRA E TOMATE
IOGUR SEN LACTOSA

13
ENSALADA (leituga, millo, cenoria e olivas)
PASTA Á BOLOÑESA (con tenreira)
IOGUR SEN LACTOSA

20
CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
MUSLITOS DE POLO CON ESPIRAIS COCIDAS
FROITA

27
SOPA DE FIDEOS
ABADEIXO AO FORNO CON GUARNICIÓN DE VERDURAS
IOGUR SEN LACTOSA

XOVES

7
ENSALADILLA RUSA CON ATÚN
MUSLITOS DE POLO CON PATACA GUISADA
FROITA

14
NON LECTIVO

21
ENSALADILLA RUSA
PESCADA AO FORNO CON ENSALADA
IOGUR SEN LACTOSA

28
LENTELLAS CON VERDURAS
COSTILLA AO FORNO CON ARROZ
FROITA

VENRES

8
ARROZ TRES DELICIAS
GUISO DE PALOMETA CON PATACAS E CHICHAROS
FROITA

15
NON LECTIVO

22
TOSTA DE ATÚN
GUISO DE MELOSO CON CHICHAROS E PATACAS
FROITA

29
ESPIRAIS CON CENORIA, MILLO, ATÚN E OLIVAS
PESCADA AO FORNO CON CEBOLA E PATACAS COCIDAS
FROITA

ELENA MARCOS CARDO
ADPA 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

MENÚ INT. LEGUMES - MAIO 2026

LUNS

4
CREMA DE CENORIA
HAMBURGUESA DE POLO CON PATACAS
FROITA

11
BRÓCOLI CON OVO COCIDO
FIDEUÁ DE PAVO CON VERDURAS
FROITA

18
SOPA DE FIDEOS CON CENORIA E CEBOLA
TORTILLA DE PATACAS E CHOURIZO
FROITA

25
COLIFLOR CON PATACAS
ARROZ CON POLO E VERDURAS
FROITA

MARTES

5
TORTILLA FRANCESA
PESCADA AO FORNO CON ENSALADA
FROITA

12
CREMA DE CABAZA
PESCADA Á ROMANA CON PATACAS COCIDAS
FROITA

19
PASTA CON CHAMPIÑÓNS
PALOMETA AO FORNO CON TOMATE E PATACAS COCIDAS
FROITA

26
ENSALADA DE PEMENTO, OLIVAS E OVO COCIDO
LASAÑA
FROITA

MÉRCORES

6
CREMA DE CABACIÑA, CABAZA E ALLO PORRO
LASAÑA DE POLO E TENREIRA
IOGUR

13
ENSALADA (leituga, millo, cenoria e olivas)
PASTA Á BOLOÑESA (con tenreira)
IOGUR

20
CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
MUSLITOS DE POLO CON ESPIRAIS COCIDAS
FROITA

27
SOPA DE FIDEOS
ABADEIXO AO FORNO CON GUARNICIÓN DE VERDURAS
IOGUR

XOVES

7
SOPA DE FIDEOS
MUSLITOS DE POLO CON PATACA GUISADA
FROITA

14
NON LECTIVO

21
BRÓCOLI CON PATACAS
PESCADA AO FORNO CON ENSALADA
IOGUR

28
SALTEADO DE CHAMPIÑÓNS CON ALLO, PRIXEL E XAMÓN
COSTILLA AO FORNO CON ARROZ
FROITA

VENRES

8
ARROZ TRES DELICIAS
GUISO DE PALOMETA CON PATACAS
FROITA

15
NON LECTIVO

22
TOSTA DE ATÚN
GUISO DE MELOSO CON PATACAS
FROITA

29
ESPIRAIS CON CENORIA, MILLO, ATÚN E OLIVAS
PESCADA AO FORNO CON CEBOLA E PATACAS COCIDAS
FROITA

ELENA MARCOS CARDO
APDA, NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA
(UNIVERSIDAD ALFONSO XEL 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-MAIO 2026

LUNS

4
CREMA DE CENORIA
HAMBURGUESA DE POLO CON PATACAS
FROITA

11
BRÓCOLI CON OVO COCIDO
FIDEUÁ DE PAVO CON VERDURAS
FROITA

18
SOPA DE FIDEOS CON CENORIA E CEBOLA
TORTILLA DE PATACAS
FROITA

25
XUDÍAS CON PATACAS
ARROZ CON POLO E VERDURAS
FROITA

MARTES

5
LENTELLAS CON VERDURAS
PESCADA AO FORNO CON ENSALADA
FROITA

12
FABAS CON VERDURAS
PESCADA Á ROMANA CON PATACAS COCIDAS
FROITA

19
GARAVANZOS CON VERDURAS
PALOMETA AO FORNO CON TOMATE E PATACAS COCIDAS
FROITA

26
GARAVANZOS CON PEMENTO, OLIVAS E OVO COCIDO
PASTA CON TENREIRA E TOMATE
FROITA

MÉRCORES

6
CREMA DE CABACIÑA, CABAZA E ALLO PORRO
PASTA CON TENREIRA E TOMATE
IOGUR DE SOIA

13
ENSALADA (leituga, millo, cenoria e olivas)
PASTA Á BOLONESA (con tenreira)
IOGUR DE SOIA

20
CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
MUSLITOS DE POLO CON ESPIRAIS COCIDAS
FROITA

27
SOPA DE FIDEOS
ABADEIXO AO FORNO CON GUARNICIÓN DE VERDURAS
IOGUR DE SOIA

XOVES

7
ENSALADILLA RUSA CON ATÚN
MUSLITOS DE POLO CON PATACA GUISADA
FROITA

14
NON LECTIVO

21
ENSALADILLA RUSA
PESCADA AO FORNO CON ENSALADA
IOGUR DE SOIA

28
LENTELLAS CON VERDURAS
COSTILLA AO FORNO CON ARROZ
FROITA

VENRES

8
ARROZ TRES DELICIAS
GUISO DE PALOMETA CON PATACAS E CHICHAROS
FROITA

15
NON LECTIVO

22
TOSTA DE ATÚN
GUISO DE MELOSO CON CHICHAROS E PATACAS
FROITA

29
ESPIRAIS CON CENORIA, MILLO, ATÚN E OLIVAS
PESCADA AO FORNO CON CEBOLA E PATACAS COCIDAS
FROITA

ELENA MARCOS CARDO
APDA, NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA
(UNIVERSIDAD ALFONSO XEL SABIO)
LICDA, CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS
(UNIVERSIDAD SAN JACOBO DE COMPOSTELA)

Elena Marcos Cardo
Número de Colegiada: GA0009