

MENÚ CELIACO - SETEMBRO 2026

LUNS

7
SOPA DE FIDEOS SEN GLUTE
MACARRÓNS SEN GLUTE CON PAVO E VERDURAS
(cebola, pemento, tomate e loureiro)
FROITA

14
GARAVANZOS CON VERDURAS
TORTILLA CON PATACA E CEBOLA
FROITA

21
XUDÍAS CON TOMATE NATURAL
ARROZ CON POLO E VERDURAS
FROITA

28
MENESTRA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATACAS CON ATÚN
FROITA

MARTES

8
ENSALADILLA RUSA
(pataca, cenoria, xudía, chicharos, oliva e maionesa aparte)
PESCADA Á ROMANA CON PATACA COCIDA
FROITA

15
CHICHAROS CON OVO COCIDO
FIDEUÁ DE POLO
(pasta sen glute, polo, tomate, cebola, pemento)
FROITA

22
PASTA SEN GLUTE CON MILLO, CENORIA RELADA E OLIVAS
PESCADA AO FORNO CON TOMATE E GUARNICIÓN DE MENESTRA
FROITA

29
GARAVANZOS CON GRELOS E OVO COCIDO
PESCADA Á ROMANA CON PATACAS COCIDAS
FROITA

MÉRCORES

9
BRÓCOLI CON ATÚN
PAELLA DE POLO CON VERDURAS
FROITA

16
CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
PESCADA Á ROMANA CON PATACA COCIDA
FROITA

23
FABAS CON VERDURAS
PASTA SEN GLUTE CON POLO PICADO, CEBOLA, E TOMATE
FROITA

30
BRÓCOLI CON PATACA COCIDA
HAMBURGUESA DE POLO CON ARROZ
FROITA

XOVES

10
GARAVANZOS CON PEMENTO, OLIVAS E OVO COCIDO
MUSLITOS DE POLO CON PASTA SEN GLUTE
IOGUR

17
ENSALADA MIXTA
(leituga, millo, cenoria e olivas)
PASTA SEN GLUTE Á BOLOÑESA
(tenreira, cenoria, cebola e tomate frito)
IOGUR

24
CREMA DE CENORIA
GUIZO DE PALOMETA CON ARROZ, PEMENTO, CEBOLA E TOMATE
FROITA

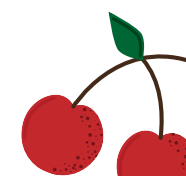
VENRES

11
CREMA DE VERDURAS
(xudía, brócoli, allo porro, cenoria)
PALOMETA AO FORNO CON TOMATE E MENESTRA (cenoria, xudía, chicharo e pataca)
FROITA

18
FABAS CON PATACA, CENORIA, XUDÍA E CHICHAROS
ABADEIXO Á GALEGA (ove, allo, pementón) CON PATACA COCIDA
FROITA

25
SOPA DE FIDEOS SEN GLUTE CON QUINOA E OVO COCIDO
MACARRÓNS SEN GLUTE CON TENREIRA, CHAMPINÓN E TOMATE
IOGUR

ELENA MARCOS CARDO
DIPLOMADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA
(NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETÉTICA)
(NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN PAISOS DE RIESGO)
(NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN LA ALIMENTACIÓN)
(NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN LA COMESTIBILIDAD)
Elena Marcos Cardo
Número de Colegiada: GA0009





MENÚ INT. LACTOSA - SETEMBRO 2026

LUNS

7

MARTES

8

MÉRCORES

9

XOVES

10

VENRES

11

CREMA DE VERDURAS
(xudía, brócoli, allo porro, cenoria)
PALOMETA AO FORNO CON TOMATE
E MENESTRA (cenoria, xudía,
chicharo e pataca)
FROITA

14

LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA CON PATACA E CHOURIZO
FROITA

15

CHICHAROS CON OVO COCIDO
FIDEUÁ DE POLO
(pasta fideuá, polo, tomate, cebola,
pemento)
FROITA

16

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
PESCADA Á ROMANA CON PATACA
COCIDA
FROITA

17

ENSALADA MIXTA
(leituga, millo, cenoria e olivas)
PASTA Á BOLOÑESA
(tenreira, cenoria, cebola e tomate
frito)
IOGUR SEN LACTOSA

18

FABAS CON PATACA, CENORIA, XUDÍA
E CHICHAROS)
ABADEIXO Á GALEGA (ove, allo,
pementón) CON PATACA COCIDA
FROITA

21

XUDÍAS CON TOMATE NATURAL
ARROZ CON POLO E VERDURAS
FROITA

22

PASTA ESPIRAIS CON MILLO, CENORIA
RELADA E OLIVAS
PESCADA AO FORNO CON TOMATE E
GUARNICIÓN DE MENESTRA
FROITA

23

LENTELLAS CON VERDURAS
PASTA CON POLO PICADO, CEBOLA, E
TOMATE
FROITA

24

CREMA DE CENORIA
GUIZO DE PALOMETA CON ARROZ,
PEMENTO, CEBOLA E TOMATE
FROITA

25

SOPA DE FIDEOS CON QUINOA E OVO
COCIDO
MACARRÓNS CON TENREIRA,
CHAMPINÓN E TOMATE
IOGUR SEN LACTOSA

28

MENESTRA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATACAS CON ATÚN
FROITA

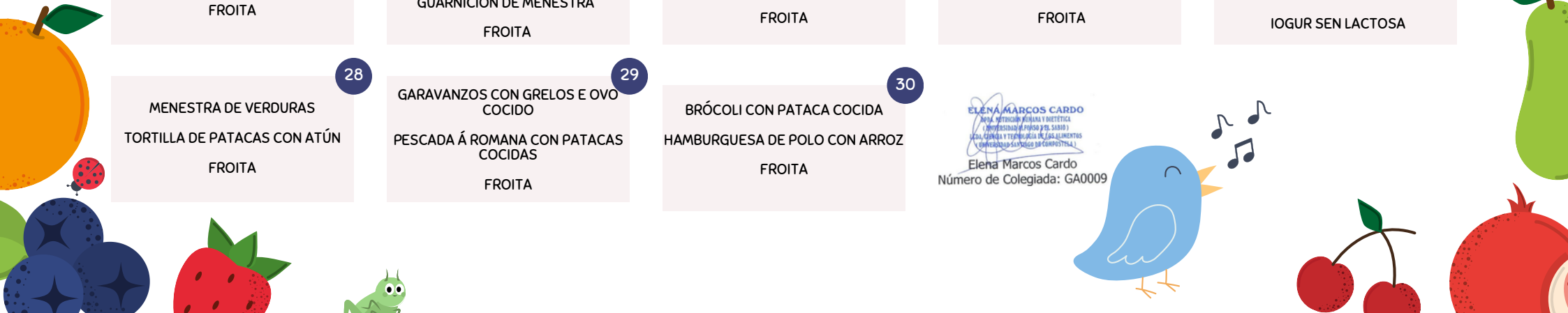
29

GARAVANZOS CON GRELOS E OVO
COCIDO
PESCADA Á ROMANA CON PATACAS
COCIDAS
FROITA

30

BRÓCOLI CON PATACA COCIDA
HAMBURGUESA DE POLO CON ARROZ
FROITA

ELENA MARCOS CARDO
DIPLOMADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA
(UNIVERSIDAD DE FÚRODO DE LA SABA)
LICENCIADA Y TÉCNICA DE SALUD ALIMENTARIA
(UNIVERSIDAD DE LA SABA DE COMPOSTELA)
Elena Marcos Cardo
Número de Colegiada: GA0009



MENÚ EXENTO LEGUMES- SETEMBRO 2026

LUNS

7

MARTES

8

MÉRCORES

9

XOVES

10

VENRES

11

CREMA DE VERDURAS
(brócoli, allo porro, cenoria)
PALOMETA AO FORNO CON TOMATE
E MENESTRA (cenoria, xudía, e
pataca)
FROITA

14

PASTA CON ATÚN
TORTILLA CON PATACA E CHOURIZO
FROITA

15

SOPA DE FIDEOS CON OVO
FIDEUÁ DE POLO
(pasta fideuá, polo, tomate, cebola,
pemento)
FROITA

16

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
PESCADA Á ROMANA CON PATACA
COCIDA
FROITA

17

ENSALADA MIXTA
(leituga, millo, cenoria e olivas)
PASTA Á BOLOÑESA
(tenreira, cenoria, cebola e tomate
frito)
IOGUR

18

MENESTRA DE VERDURAS
ABADEIXO Á GALEGA (ove, allo,
pementón) CON PATACA COCIDA
FROITA

21

BRÓCOLI CON TOMATE NATURAL
ARROZ CON POLO E VERDURAS
FROITA

22

PASTA ESPIRAIS CON MILLO, CENORIA
RELADA E OLIVAS
PESCADA AO FORNO CON TOMATE E
GUARNICIÓN DE MENESTRA
FROITA

23

MENESTRA DE VERDURAS
LASAÑA DE POLO
FROITA

24

CREMA DE CENORIA
GUIZO DE PALOMETA CON ARROZ,
PEMENTO, CEBOLA E TOMATE
FROITA

25

SOPA DE FIDEOS CON QUINOA E OVO
COCIDO
MACARRÓNS CON TENREIRA,
CHAMPINÓN E TOMATE
IOGUR

28

MENESTRA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATACAS CON ATÚN
FROITA

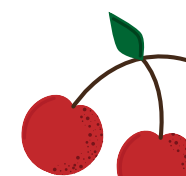
29

PATACA, GRELOS E OVO COCIDO
PESCADA Á ROMANA CON PATACAS
COCIDAS
FROITA

30

BRÓCOLI CON PATACA COCIDA
HAMBURGUESA DE POLO CON ARROZ
FROITA

ELENA MARCOS CARDO
NÚMERO DE COLEGIADA: GA0009





LUNS

7

LENTELLAS CON VERDURAS

RAXO DE PORCO Á PRANCHA CON
PATACAS

FROITA

14

21

28

MARTES

8

CHICHAROS CON XAMÓN

FIDEUÁ DE POLO
(pasta fideuá, polo, tomate, cebola,
pemento)

FROITA

15

22

29

MÉRCORES

9

BRÓCOLI CON ATÚN
PAELLA DE POLO CON VERDURAS
FROITA

16

23

30

XOVES

10

GARAVANZOS CON PEMENTO, OLIVAS
E CENORIA

MUSLITOS DE POLO CON PASTA
COCIDA

IOGUR

17

24

VENRES

11

CREMA DE VERDURAS
(xudía, brócoli, allo porro, cenoria)

PALOMETA AO FORNO CON TOMATE
E MENESTRA (cenoria, xudía,
chicharo e pataca)

FROITA

18

25

ELENA MARCOS CARDO
D.O.P. NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA
(UNIVERSIDAD DEL PAVO DE SABIO)
LICIA, CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS
(UNIVERSIDAD SANTIAGO DE COMPOSTELA)

Elena Marcos Cardo
Número de Colegiada: GA0009



MENU EXENTO PEIXE- SETEMBRO 2026

LUNS

7

MARTES

8

MÉRCORES

9

XOVES

10

VENRES

11

CREMA DE VERDURAS
(xudía, brócoli, allo porro, cenoria)
FILETE DE PORCO Á PRANCHA E
MENESTRA (cenoria, xudía, chicharo
e pataca)
FROITA

14

LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA CON PATACA E CHOURIZO
FROITA

15

CHICHAROS CON OVO COCIDO
FIDEUÁ DE POLO
(pasta fideuá, polo, tomate, cebola,
pemento)
FROITA

16

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
MILANESA DE POLO CON PATACA
COCIDA
FROITA

17

ENSALADA MIXTA
(leituga, millo, cenoria e olivas)
PASTA Á BOLOÑESA
(tenreira, cenoria, cebola e tomate
frito)
IOGUR

18

FABAS CON PATACA, CENORIA, XUDÍA
E CHICHAROS)
RAXO DE PORCO CON PATACA
COCIDA
FROITA

21

XUDÍAS CON TOMATE NATURAL
ARROZ CON POLO E VERDURAS
FROITA

22

PASTA ESPIRAIS CON MILLO, CENORIA
RELADA E OLIVAS
PAVO Á PRANCHA CON GUARNICIÓN
DE MENESTRA
FROITA

23

LENTELLAS CON VERDURAS
LASAÑA DE POLO
FROITA

24

CREMA DE CENORIA
GUIZO DE PAVO CON ARROZ,
PEMENTO, CEBOLA E TOMATE
FROITA

25

SOPA DE FIDEOS CON QUINOA E OVO
COCIDO
MACARRÓNS CON TENREIRA,
CHAMPINÓN E TOMATE
IOGUR

28

MENESTRA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATACAS CON CEBOLA
FROITA

29

GARAVANZOS CON GRELOS E OVO
COCIDO
PAVO Á PRANCHA CON PATACAS
COCIDAS
FROITA

30

BRÓCOLI CON PATACA COCIDA
HAMBURGUESA DE POLO CON ARROZ
FROITA

ELENA MARCOS CARDO
NÚMERO DE COLEGIADA: GA0009

