

alérxenos

1. Glute
2. Crustáceos
3. Ovos
4. Peixe
5. Cacahuete
6. Soia
7. Leite
8. Froitos de cáscara
9. Apio
10. Altramuces
11. Moluscos
12. Mostaza
13. Grans de sésamo
14. Sulfitos

MENÚ NOVEMBRO 2026

LUNS

2
CREMA DE CENORIA, XUDÍA E CEBOLA

HAMBURGUESA DE POLO (1) AO FORNO CON ARROZ COCIDO

FROITA

MARTES

3
FABAS CON VERDURAS

PESCADA Á ROMANA (1,3,4,7) CON ENSALADA (leituga, millo e cenoria)

FROITA

MÉRCORES

4
BRÓCOLI CON ATÚN (4)
FIDEUÁ (1) DE PAVO CON VERDURAS

FROITA

XOVES

5
LENTELLAS CON VERDURAS
ALBÓNDEGAS DE POLO (6) CON TOMATE E GUARNICIÓN DE PASTA COCIDA (1)

IOGUR (7)

VENRES

6
SOPA DE FIDEO (1) E OVO COCIDO (3)

PESCADA AO FORNO (4) CON GUARNICIÓN DE MENESTRA

FROITA

9
CHICHAROS CON CHOURIZO
PASTA INTEGRAL (1) CON POLO E VERDURAS

FROITA

10
CREMA DE CABAZA E ALLO PORRO
PESCADA Á GALEGA (4) (aove, pementón doce e allo) CON PATACA COCIDA

FROITA

11
TOSTA (1) CON ATÚN (4)
CALDO GALEGO (grelas, polo, pataca e garavanzo)

IOGUR (7)

12
FABAS CON VERDURAS
PASTA Á BOLOÑESA (1) (tenreira, cenoria, cebola e tomate frito)

FROITA

13
BRÓCOLI CON OVO COCIDO (3)
GUIZO MARIÑEIRO (abadeixo (4), arroz, pemento, tomate e cebola)

FROITA

16
XUDÍAS CON TOMATE FRITO
PAELLA DE PAVO (Arroz, pavo, cebola, cenoria, tomate e pemento)

FROITA

17
LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA (3) DE PATACA E CEBOLA

FROITA

18
SOPA DE FIDEOS (1)
PESCADA Á ROMANA CON MENESTRA (1,3,4,7)

FROITA

19
CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON ESPIRAIS COCIDAS (1)

IOGUR (7)

20
ARROZ COCIDO CON TOMATE E OVO (3)
ABADEIXO (4) EN SALSA VERDE (maicena, prixel e allo) CON CHICHAROS E PATACAS

FROITA

23
CREMA DE CABAZA
HAMBURGUESA DE POLO (1) CON GUARNICIÓN DE ARROZ

FROITA

24
LENTELLAS CON VERDURAS
PASTA INTEGRAL (1) CON TENREIRA E TOMATE

FROITA

25
TOSTA (1) CON ATÚN (4)
GUIZO DE MELOSO DE PORCO CON ARROZ E VERDURAS

IOGUR (7)

26
GARAVANZOS CON ESPINACAS E CENORIA
LASAÑA DE POLO (1,3,7)

FROITA

27
CREMA DE VERDURAS
PALOMETA (4) AO FORNO CON TOMATE E PATACA COCIDA

FROITA

30
SOPA DE FIDEOS (1) E VERDURAS
TORTILLA (3) DE PATACAS

FROITA

ELENA MARCOS CARDO
MAESTRA DE EDUCACIÓN PRIMARIA E INFANTIL
(Diplomada en Pedagogía por la UCA)
DUEÑA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN PRIMARIA E INFANTIL
Y COORDINADORA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN PRIMARIA E INFANTIL

Elena Marcos Cardo
Número de Colegiada: GA0009