

MENÚ ALERX. PEIXE- NOVIEMBRE 2026

LUNS

2

CREMA DE CENORIA, XUDÍA E CEBOLA
HAMBURGUESA DE POLO (1) AO
FORNO CON ARROZ COCIDO
FROITA

MARTES

3

FABAS CON VERDURAS
MILANESA DE POLO (1) CON
ENSALADA (leituga, millo e cenoria)
FROITA

MÉRCORES

4

BRÓCOLI CON PATACA COCIDA
FIDEUÁ (1) DE PAVO CON VERDURAS
FROITA

XOVES

5

LENTELLAS CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE POLO (6) CON
TOMATE E GUARNICIÓN DE PASTA
COCIDA (1)
IÓGUR (7)

VENRES

6

SOPA DE FIDEO (1) E OVO COCIDO (3)
PAVO Á PRANCHA CON GUARNICIÓN
DE MENESTRA
FROITA

9

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

10

CREMA DE CABAZA E ALLO PORRO
TORTILLA FRANCESA (3) CON PATACA
COCIDA
FROITA

11

TOSTA (1) CON XAMÓN SERRANO
CALDO GALEGO
(grellos, polo, pataca e garavanzo)
IÓGUR (7)

12

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

13

BRÓCOLI CON OVO COCIDO (3)
GUIZO DE PAVO CON ARROZ E
VERDURAS
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)
MILANESA DE POLO (1) CON
MENESTRA
FROITA

19

CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO
CON ESPIRAIS COCIDAS (1)
IÓGUR (7)

20

ARROZ COCIDO CON TOMATE E OVO
(3)
RAXO DE PORCO Á PRANCHA CON
PATACA COCIDA
FROITA

23

CREMA DE CABAZA
HAMBURGUESA DE POLO (6) CON
GUARNICIÓN DE ARROZ
FROITA

24

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

25

TOSTA (1) CON XAMÓN SERRANO
GUIZO DE MELOSO DE PORCO CON
ARROZ E VERDURAS
IÓGUR (7)

26

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

27

CREMA DE VERDURAS
PAVO Á PRANCHA AO FORNO CON
PATACA COCIDA
FROITA

30

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



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 CELIACO- NOVIEMBRE 2026

LUNS

CREMA DE CENORIA, XUDÍA E CEBOLA
HAMBURGUESA DE POLO SEN GLUTE
AO FORNO CON ARROZ COCIDO
FROITA

MARTES

FABAS CON VERDURAS
PESCADA Á ROMANA (3,4) CON
ENSALADA (leituga, millo e cenoria)
FROITA

MÉRCORES

BRÓCOLI CON ATÚN (4)
FIDEUÁ SEN GLUTE DE PAVO CON
VERDURAS
FROITA

XOVES

GARAVANZOS CON VERDURAS
ALBÓNDEGAS DE POLO (6) CON
TOMATE E GUARNICIÓN DE PASTA
SEN GLUTE
IOGUR (7)

VENRES

SOPA DE FIDEO SEN GLUTE E OVO
COCIDO (3)
PESCADA AO FORNO (4) CON
GUARNICIÓN DE MENESTRA
FROITA

CHICHAROS CON CHOURIZO
PASTA SEN GLUTE CON POLO E
VERDURAS
FROITA

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

TOSTA SEN GLUTE CON ATÚN (4)
CALDO GALEGO
(grelas, polo, pataca e garavanzo)
IOGUR (7)

FABAS CON VERDURAS
PASTA SEN GLUTE Á BOLOÑESA
(tenreira, cenoria, cebola e tomate
frito)
FROITA

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

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

GARAVANZOS CON VERDURAS
TORTILLA (3) DE PATACA E CEBOLA
FROITA

SOPA DE FIDEOS SEN GLUTE
PESCADA Á ROMANA CON MENESTRA
(3,4)
FROITA

CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO
CON ESPIRAIS SEN GLUTE
IOGUR (7)

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

CREMA DE CABAZA
HAMBURGUESA DE POLO SEN GLUTE
CON GUARNICIÓN DE ARROZ
FROITA

FABAS CON VERDURAS
PASTA SEN GLUTE CON TENREIRA E
TOMATE
FROITA

TOSTA SEN GLUTE CON ATÚN (4)
GUIZO DE MELOSO DE PORCO CON
ARROZ E VERDURAS
IOGUR (7)

GARAVANZOS CON ESPINACAS E
CENORIA
POLO CON MACARRÓNS SEN GLUTE
CON CEBOLA E TOMATE
FROITA

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

SOPA DE FIDEOS SEN GLUTE E
VERDURAS
TORTILLA (3) DE PATACAS
FROITA

ELENA MARCOS CARDO
NÚM. COLEGIADA: GA0009
Elena Marcos Cardo
Número de Colegiada: GA0009



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 EXENTO PORCO - NOVEMBRO 2026

LUNS

2
CREMA DE CENORIA, XUDÍA E CEBOLA

HAMBURGUESA DE POLO (1) AO FORNO CON ARROZ COCIDO

FROITA

9
CHICHAROS CON TAQUIÑOS DE PAVO

PASTA INTEGRAL (1) CON POLO E VERDURAS

FROITA

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

FROITA

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

FROITA

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

FROITA

MARTES

3
FABAS CON VERDURAS

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

FROITA

10
CREMA DE CABAZA E ALLO PORRO

PESCADA Á GALEGA (4) (aove, pementón doce e allo) CON PATACA COCIDA

FROITA

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

FROITA

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

FROITA

MÉRCORES

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

FROITA

11
TOSTA (1) CON ATÚN (4)
CALDO GALEGO (grelas, polo, pataca e garavanzo)
IOGUR (7)

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

FROITA

25
TOSTA (1) CON ATÚN (4)
GUIZO DE PAVO CON ARROZ E VERDURAS
IOGUR (7)

XOVES

5
LENTELLAS CON VERDURAS
ALBÓNDEGAS DE POLO (6) CON TOMATE E GUARNICIÓN DE PASTA COCIDA (1)
IOGUR (7)

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

19
CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON ESPIRAIS COCIDAS (1)
IOGUR (7)

26
GARAVANZOS CON ESPINACAS E CENORIA
LASAÑA DE POLO (1,3,4,7)
FROITA

VENRES

6
SOPA DE FIDEO (1) E OVO COCIDO (3)
PESCADA AO FORNO (4) CON GUARNICIÓN DE MENESTRA
FROITA

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

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

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



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 INT GARAVANZOS- NOVIEMBRE 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

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

IOGUR (7)

VENRES

2
SOPA DE FIDEO (1) E OVO COCIDO (3)

PESCADA AO FORNO (4) CON GUARNICIÓN DE MENESTRA

FROITA

5
CHICHAROS CON CHOURIZO
PASTA INTEGRAL (1) CON POLO E VERDURAS

FROITA

6
CREMA DE CABAZA E ALLO PORRO
PESCADA Á GALEGA (4) (aove, pementón doce e allo) CON PATACA COCIDA

FROITA

7
TOSTA (1) CON ATÚN (4)

CALDO GALEGO (grellos, polo, pataca)

IOGUR (7)

8
FABAS CON VERDURAS
PASTA Á BOLOÑESA (1) (tenreira, cenoria, cebola e tomate frito)

FROITA

9
BRÓCOLI CON OVO COCIDO (3)
GUIZO MARIÑEIRO (abadeixo (4), arroz, pemento, tomate e cebola)

FROITA

12
XUDÍAS CON TOMATE FRITO
PAELLA DE PAVO (Arroz, pavo, cebola, cenoria, tomate e pemento)

FROITA

13
LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA (3) DE PATACA E CEBOLA

FROITA

14
SOPA DE FIDEOS (1)
PESCADA Á ROMANA CON MENESTRA (1,3,4,7)

FROITA

15
CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON ESPIRAIS COCIDAS (1)

IOGUR (7)

16
ARROZ COCIDO CON TOMATE E OVO (3)
ABADEIXO (4) EN SALSA VERDE (maicena, prixel e allo) CON CHICHAROS E PATACAS

FROITA

19
CREMA DE CABAZA
HAMBURGUESA DE POLO (1) CON GUARNICIÓN DE ARROZ

FROITA

20
LENTELLAS CON VERDURAS
PASTA INTEGRAL (1) CON TENREIRA E TOMATE

FROITA

21
TOSTA (1) CON ATÚN (4)
GUIZO DE MELOSO DE PORCO CON ARROZ E VERDURAS

IOGUR (7)

22
PATACAS CON ESPINACAS E CENORIA
LASAÑA DE POLO (1,3,4,7)

FROITA

23
CREMA DE VERDURAS
PALOMETA (4) AO FORNO CON TOMATE E PATACA COCIDA

FROITA

26
SOPA DE FIDEOS (1) E VERDURAS
TORTILLA (3) DE PATACAS

FROITA



alérxenos

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

MENÚ INT LEGUMES- NOVIEMBRE 2026

LUNS

CREMA DE CENORIA E CEBOLA
HAMBURGUESA DE POLO (1) AO
FORNO CON ARROZ COCIDO
FROITA

MARTES

PASTA (1) CON TOMATE E
CHAMPIÑONS
PESCADA Á ROMANA (1,3,4,7) CON
ENSALADA (leituga, millo e cenoria)
FROITA

MÉRCORES

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

XOVES

TORTILLA FRANCESA (3)
POLO Á PRANCHA CON GUARNICIÓN
DE PASTA COCIDA (1)
IOGUR (7)

VENRES

SOPA DE FIDEO (1) E OVO COCIDO (3)
PESCADA AO FORNO (4) CON
GUARNICIÓN DE MENESTRA
(cabaciña, cenoria e pataca)
FROITA

TORTILLA FRANCESA (3)
PASTA INTEGRAL (1) CON POLO E
VERDURAS
FROITA

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

TOSTA (1) CON ATÚN (4)
CALDO GALEGO
(grellos, polo, pataca)
IOGUR (7)

CREMA DE CABACIÑA
PASTA Á BOLOÑESA (1)
(tenreira, cenoria, cebola e tomate
frito)
FROITA

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

PASTA (1) CON CENORIA E OLIVAS
PAELLA DE PAVO (Arroz, pavo,
cebola, cenoria, tomate e pemento)
FROITA

TOSTA (1) DE XAMÓN SERRANO
TORTILLA (3) DE PATACA E CEBOLA
FROITA

SOPA DE FIDEOS (1)
PESCADA Á ROMANA CON PATACA
COCIDA (1,3,4,7)
FROITA

CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO
CON ESPIRAIS COCIDAS (1)
IOGUR (7)

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

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

SOPA DE FIDEO (1), CENORIA E
CEBOLA
PASTA INTEGRAL (1) CON TENREIRA E
TOMATE
FROITA

TOSTA (1) CON ATÚN (4)
GUIZO DE MELOSO DE PORCO CON
ARROZ E VERDURAS
IOGUR (7)

PATACAS CON ESPINACAS E
CENORIA
LASAÑA DE POLO (1,3,4,7)
FROITA

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

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

ELENA MARCOS CARDO
Dipl. en Nutrición Humana y Dietética
(Universidad de Burgos y U.S. Burgos)
(Dipl. en Nutrición y Dietética de la Universidad de Burgos)
Elena Marcos Cardo
Número de Colegiada: GA0009



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 INT LACTOSA -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 (3,4) 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
ALBÓNDIGAS DE POLO (6) CON TOMATE E GUARNICIÓN DE PASTA COCIDA (1)
IOGUR SEN LACTOSA (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 (grellos, polo, pataca e garavanzo)
IOGUR SEN LACTOSA (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 (3,4)
FROITA

19
CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON ESPIRAIS COCIDAS (1)
IOGUR SEN LACTOSA (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 (6) 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 SEN LACTOSA (7)

26
GARAVANZOS CON ESPINACAS E CENORIA
POLO CON MACARRÓNS (1), CEBOLA E TOMATE
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
NUTRICIONISTA DIETETICA
PROFESORADO DE NUTRICION E DIETETICA
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LOS ALIMENTOS
UNIVERSIDAD SALVADORA DE GUATEMALA
Elena Marcos Cardo
Número de Colegiada: GA0009

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 INT OVO - NOVEMBRO 2026



LUNS

CREMA DE CENORIA, XUDÍA E CEBOLA

HAMBURGUESA DE POLO (1) AO FORNO CON ARROZ COCIDO

FROITA

MARTES

FABAS CON VERDURAS

PESCADA Á PRACHA CON ENSALADA (leituga, millo e cenoria)

FROITA

MÉRCORES

BRÓCOLI CON ATÚN (4)

FIDEUÁ (1) DE PAVO CON VERDURAS

FROITA

XOVES

LENTELLAS CON VERDURAS

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

IOGUR (7)

VENRES

SOPA DE FIDEO (1)

PESCADA AO FORNO (4) CON GUARNICIÓN DE MENESTRA

FROITA

CHICHAROS CON CHOURIZO

PASTA INTEGRAL (1) CON POLO E VERDURAS

FROITA

CREMA DE CABAZA E ALLO PORRO

PESCADA Á GALEGA (4) (aove, pementón doce e allo) CON PATACA COCIDA

FROITA

TOSTA (1) CON ATÚN (4)

CALDO GALEGO (grellos, polo, patata e garavanzo)

IOGUR (7)

FABAS CON VERDURAS

PASTA Á BOLOÑESA (1) (tenreira, cenoria, cebola e tomate frito)

FROITA

BRÓCOLI CON PATACA COCIDA

GUIZO MARIÑEIRO (abadeixo (4), arroz, pemento, tomate e cebola)

FROITA

XUDÍAS CON TOMATE FRITO

PAELLA DE PAVO (Arroz, pavo, cebola, cenoria, tomate e pemento)

FROITA

LENTELLAS CON VERDURAS

MILANESA DE POLO (1) CON PATACA COCIDA

FROITA

SOPA DE FIDEOS (1)

PESCADA Á PRANCHACON MENESTRA (4)

FROITA

CREMA DE CENORIA

XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON ESPIRAIS COCIDAS (1)

IOGUR (7)

ARROZ COCIDO CON TOMATE E TAQUINOS DE PAVO

ABADEIXO (4) EN SALSA VERDE (maicena, prixel e allo) CON CHICHAROS E PATACAS

FROITA

CREMA DE CABAZA

HAMBURGUESA DE POLO (6) CON GUARNICIÓN DE ARROZ

FROITA

LENTELLAS CON VERDURAS

PASTA INTEGRAL (1) CON TENREIRA E TOMATE

FROITA

TOSTA (1) CON ATÚN (4)

GUIZO DE MELOSO DE PORCO CON ARROZ E VERDURAS

IOGUR (7)

GARAVANZOS CON ESPINACAS E CENORIA

POLO CON MACARRÓNS (1), CEBOLA E TOMATE

FROITA

CREMA DE VERDURAS

PALOMETA (4) AO FORNO CON TOMATE E PATACA COCIDA

FROITA

SOPA DE FIDEOS (1) E VERDURAS

MILANESA DE POLO (1) CON PATACA COCIDA

FROITA



ELENA MARCOS CARDO
AREA DE ATENCIÓN AL ALUMNO Y NUTRICIÓN
(PROFESORADO DE PRACTICAS DE LABO)
DIA, HORARIO Y TEMPO DE LA ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN EN LOS CENTROS DE EDUCACIÓN
Elena Marcos Cardo
Número de Colegiada: GA0009

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 VEXETARIANA- NOVIEMBRE 2026

LUNS

CREMA DE CENORIA, XUDÍA E CEBOLA
TORTILLA FRANCESA (3) AO FORNO
CON ARROZ COCIDO
FROITA

MARTES

FABAS CON VERDURAS
PASTA CON CHAMPIÑÓNS E TOMATE
(1)
FROITA

MÉRCORES

BRÓCOLI CON QUEIXO (7)
PATACA CON OVO COCIDO, CENORIA,
XUDÍA E CHICHAROS
FROITA

XOVES

LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA (3) DE ESPINACAS E
GUARNICIÓN DE PASTA COCIDA (1)
IOGUR (7)

VENRES

SOPA DE FIDEO (1) E OVO COCIDO (3)
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

CHICHAROS CON CENORIA E CEBOLA
PASTA INTEGRAL (1) CON
CHAMPIÑÓNS E TOMATE
FROITA

CREMA DE CABAZA E ALLO PORRO
ARROZ CON FABAS E VERDURAS
FROITA

TOSTA (1) CON QUEIXO (7)
GRELOS CON PATACA E
GARAVANZOS
IOGUR (7)

FABAS CON VERDURAS
PASTA Á BOLOÑESA (1)
(champiñón, cenoria, cebola e
tomate frito)
FROITA

BRÓCOLI CON OVO COCIDO (3)
HAMBURGUESA DE SOIA CON
CHICHAROS E PATACAS
FROITA

XUDÍAS CON TOMATE FRITO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

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

SOPA DE FIDEOS (1)
GARAVANZOS CON VERDURAS
FROITA

CREMA DE CENORIA
ESPIRAIS CON CENORIA, BRÓCOLI E
CABACINA (1)
IOGUR (7)

ARROZ COCIDO CON TOMATE E OVO
(3)
CURRY DE CHICHAROS
FROITA

CREMA DE CABAZA
HAMBURGUESA VEGANA (6) CON
GUARNICIÓN DE ARROZ
FROITA

LENTELLAS CON VERDURAS
PASTA INTEGRAL (1) CON CHAMPIÑÓN
E TOMATE
FROITA

TOSTA (1) CON QUEIXO (7)
GUISO DE ALUBIAS VERMELLAS CON
ARROZ E VERDURAS
IOGUR (7)

GARAVANZOS CON ESPINACAS E
CENORIA
TORTILLA FRANCESA CON PASTA
COCIDA E TOMATE
FROITA

CREMA DE VERDURAS
LENTELLAS CON ARROZ E CENORIA
FROITA

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



ELENA MARCOS CARDO
NUTRICIONISTA Y DIETETICA
UNIVERSIDAD DE JÚRICA Y DE SALUD
NUTRICION Y DIETETICA DE LOS ALIMENTOS
Y NUTRICION DE LOS ALIMENTOS
Elena Marcos Cardo
Número de Colegiada: GA0009