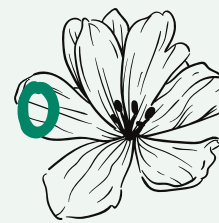


# MENÚ MAIO ALÉRXICO AO OVO



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1  
FESTIVO

2  
Ensalada de pasta  
Guiso de pavo con arroz  
Froita

3  
Crema de cabaza e cabaciña  
Pizza de xamón e queixo  
Froita

6  
Sopa de fideo con verduras  
Espirais con atún  
Froita

7  
Salpicón (pescada, pataca e olivas)  
Pasta á boloñesa  
Froita

8  
Crema de cabaza  
Polo ao forno con arroz  
logur

9  
Ensalada mixta (leituga, tomate, cenoria e millo)  
Pescada ao forno con cus-cus  
Froita

10  
Brócoli con patacas  
Paella de pavo e xudías  
Froita

13  
Xudías con xamón  
Fideuá de polo  
Froita

14  
Ensalada campera (pataca, pemento e oliva)  
Abadeixo ao forno con arroz  
logur

15  
Crema de cenoria  
Guiso de tenreira con patacas  
Froita

16  
Tosta de atún  
Pavo guisado con tomate frito e macarróns  
Froita

17  
FESTIVO

20  
Menestra de verduras  
Pavo á prancha con patacas cocidas  
logur

21  
Crema de verduras  
Albóndegas de polo con arroz  
Froita

22  
Empedrado de garavanzos (pemento, tomate, oliva)  
Muslito de polo con cus-cus  
Froita

23  
Ensalada mixta (leituga, tomate, cenoria e millo)  
Pescada en salsa verde con patacas  
Froita

24  
Chicharos con xamón  
Espirais con atún e tomate triturado  
Froita

27  
Sopa de fideos  
Milanesa de polo con xudías e cenoria  
Froita

28  
Ensaladilla (sen maionesa)  
Pescada á galega con patacas e chicharos  
logur

29  
Ensalada de quinoa (leituga, quinoa, cenoria, queixo fresco, millo e olivas)  
Lombo de porco con arroz  
Froita

30  
Fabas con verduras  
Abadeixo ao forno con pataca cocida  
Froita

31  
Brócoli con pataca  
Fideuá de pavo  
Froita

# MENÚ MAIO - ALÉRXICO AO PEIXE



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1  
FESTIVO

2  
Ensalada de pasta  
Guiso de pavo con arroz  
Froita

3  
Crema de cabaza e cabaciña  
Pizza de xamón e queixo  
Froita

6  
Sopa de fideo con verduras  
Tortilla de pataca e cebola  
Froita

7  
Salpicón (ovo cocido, pataca e olivas)  
Pasta á boloñesa  
Froita

8  
Crema de cabaza  
Polo ao forno con arroz  
logur

9  
Ensalada mixta (leituga, tomate, cenoria e millo)  
Raxo de porco á prancha con cus-cus  
Froita

10  
Brócoli con patacas  
Paella de pavo e xudías  
Froita

13  
Xudías con xamón  
Fideuá de polo  
Froita

14  
Ensalada campera (pataca, pemento, ovo e oliva)  
Polo á prancha con arroz  
logur

15  
Crema de cenoria  
Guiso de tenreira con patacas  
Froita

16  
Tosta de xamón  
Pavo guisado con tomate frito e macarróns  
Froita

17  
FESTIVO

20  
Menestra de verduras  
Tortilla con chourizo  
logur

21  
Crema de verduras  
Albóndegas de polo con arroz  
Froita

22  
Empedrado de garavanzos (pemento, tomate, oliva e ovo cocido)  
Muslito de polo con cus-cus  
Froita

23  
Ensalada mixta (leituga, tomate, cenoria e millo)  
Filete de porco con patacas  
Froita

24  
Chicharos con xamón  
Espirais con tenreira e tomate triturado  
Froita

27  
Sopa de fideos  
Hamburguesa (tenreira e porco) con xudías e cenoria  
Froita

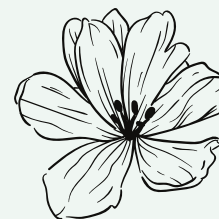
28  
Ensaladilla (sen atún)  
Milanesa de polo con patacas e chicharos  
logur

29  
Ensalada de quinoa (leituga, quinoa, cenoria, queixo fresco, millo e olivas)  
Lombo de porco con arroz  
Froita

30  
Fabas con verduras  
Polo ao forno con pataca cocida  
Froita

31  
Brócoli con ovo cocido  
Fideuá de pavo  
Froita

# MENÚ MAIO CELIACO



L U N S

M A R T E S

M É R C O R E S

X O V E S

V E N R E S

1  
FESTIVO

2  
Ensalada de pasta sen glute  
Guiso de pavo con arroz  
Froita

3  
Crema de cabaza e cabaciña  
Pizza sen glute de xamón e  
queixo  
Froita

6  
Sopa de fideo sen glute con  
verduras  
Tortilla de pataca e cebola  
Froita

7  
Salpicón (pescada, ovo  
cocido, pataca e olivas)  
Pasta sen glute á boloñesa  
Froita

8  
Crema de cabaza  
Polo ao forno con arroz  
logur

9  
Ensalada mixta (leituga,  
tomate, cenoria e millo)  
Pescada ó forno con pataca  
Froita

10  
Brócoli con patacas  
Paella de pavo e xudías  
Froita

13  
Xudías con xamón  
Fideuá sen glute de polo  
Froita

14  
Ensalada campera (pataca,  
pemento, ovo e oliva)  
Abadeixo ao forno con  
arroz  
logur

15  
Crema de cenoria  
Guiso de tenreira con  
patacas  
Froita

16  
Tosta sen glute de atún  
Pavo guisado con tomate  
frito e macarróns sen glute  
Froita

17  
FESTIVO

20  
Menestra de verduras  
Tortilla con chourizo  
logur

21  
Crema de verduras  
Albóndegas de polo con  
arroz  
Froita

22  
Empedrado de garavanzos  
(pemento, tomate, oliva e  
ovo cocido)  
Muslito de polo con pataca  
Froita

23  
Ensalada mixta (leituga,  
tomate, cenoria e millo)  
Pescada en salsa verde con  
patacas  
Froita

24  
Chicharos con xamón  
Pasta sen glute con atún e  
tomate triturado  
Froita

27  
Sopa de fideos sen glute  
Milanesa sen glute de polo  
con xudías e cenoria  
Froita

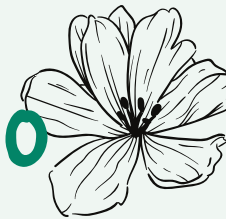
28  
Ensaladilla  
Pescada á galega con  
patacas e chicharos  
logur

29  
Ensalada de quinoa (leituga,  
quinoa, cenoria, queixo  
fresco, millo e olivas)  
Lombo de porco con arroz  
Froita

30  
Fabas con verduras  
Abadeixo con pataca cocida  
Froita

31  
Brócoli con ovo cocido  
Fideuá sen glute de pavo  
Froita

# MENÚ MAIO-EXENTO CARNE DE PORCO



## LUNS

## MARTES

## MÉRCORES

## XOVES

## VENRES

FESTIVO

Ensalada de pasta  
Guiso de pavo con arroz  
Froita

Crema de cabaza e cabaciña  
Guiso de calamares con pataca  
Froita

Sopa de fideo con verduras  
Tortilla de pataca e cebola  
Froita

Salpicón (pescada, ovo cocido, pataca e olivas)  
Pasta á boloñesa  
Froita

Crema de cabaza  
Polo ao forno con arroz  
logur

Ensalada mixta (leituga, tomate, cenoria e millo)  
Medallón de salmón con cus-cus  
Froita

Brócoli con patacas  
Paella de pavo e xudías  
Froita

Xudías con ovo cocido  
Fideuá de polo  
Froita

Ensalada campera (pataca, pemento, ovo e oliva)  
Abadeixo ao forno con arroz  
logur

Crema de cenoria  
Guiso de tenreira con patacas  
Froita

Tosta de atún  
Pavo guisado con tomate frito e macarróns  
Froita

FESTIVO

Menestra de verduras  
Tortilla paisana  
logur

Crema de verduras  
Albóndegas de polo con arroz  
Froita

Empedrado de garavanzos (pemento, tomate, oliva e ovo cocido)  
Muslito de polo con cus-cus  
Froita

Ensalada mixta (leituga, tomate, cenoria e millo)  
Pescada en salsa verde con patacas  
Froita

Chicharos con ovo cocido  
Espirais con atún e tomate triturado  
Froita

Sopa de fideos  
Milanesa de polo con xudías e cenoria  
Froita

Ensaladilla  
Pescada á galega con patacas e chicharos  
logur

Ensalada de quinoa (leituga, quinoa, cenoria, queixo fresco, millo e olivas)  
Tortilla francesa con arroz  
Froita

Fabas con verduras  
Medallón de salmón con pataca cocida  
Froita

Brócoli con ovo cocido  
Fideuá de pavo  
Froita

# MENÚ MAIO INTOLERANTE LACTOSA



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1  
FESTIVO

2  
Ensalada de pasta  
Guiso de pavo con arroz  
Froita

3  
Crema de cabaza e cabaciña  
Pizza de xamón e queixo sen lactosa  
Froita

6  
Sopa de fideo con verduras  
Tortilla de pataca e cebola  
Froita

7  
Salpicón (pescada, ovo cocido, pataca e olivas)  
Pasta á boloñesa  
Froita

8  
Crema de cabaza  
Polo ao forno con arroz  
logur sen lactosa

9  
Ensalada mixta (leituga, tomate, cenoria e millo)  
Pescada ao forno con cus-cus  
Froita

10  
Brócoli con patacas  
Paella de pavo e xudías  
Froita

13  
Xudías con xamón  
Fideuá de polo  
Froita

14  
Ensalada campera (pataca, pemento, ovo e oliva)  
Abadeixo ao forno con arroz  
logur sen lactosa

15  
Crema de cenoria  
Guiso de tenreira con patacas  
Froita

16  
Tosta de atún  
Pavo guisado con tomate frito e macarróns  
Froita

17  
FESTIVO

20  
Menestra de verduras  
Tortilla paisana  
logur sen lactosa

21  
Crema de verduras  
Albóndegas de polo con arroz  
Froita

22  
Empedrado de garavanzos (pemento, tomate, oliva e ovo cocido)  
Muslito de polo con cus-cus  
Froita

23  
Ensalada mixta (leituga, tomate, cenoria e millo)  
Pescada en salsa verde con patacas  
Froita

24  
Chicharos con xamón  
Espirais con atún e tomate triturado  
Froita

27  
Sopa de fideos  
Milanesa de polo con xudías e cenoria  
Froita

28  
Ensaladilla  
Pescada á galega con patacas e chicharos  
logur sen lactosa

29  
Ensalada de quinoa (leituga, quinoa, cenoria, millo e olivas)  
Lombo de porco con arroz  
Froita

30  
Fabas con verduras  
Abadeixo ao forno con pataca cocida  
Froita

31  
Brócoli con ovo cocido  
Fideuá de pavo  
Froita

# MENÚ MAIO INTOLERANTE LEGUMES E CHOURIZO



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1  
FESTIVO

2  
Ensalada de pasta  
Guiso de pavo con arroz  
Froita

3  
Crema de cabaza e cabaciña  
Pizza de xamón e queixo  
Froita

6  
Sopa de fideo con verduras  
Tortilla de pataca e cebola  
Froita

7  
Salpicón (pescada, ovo cocido, pataca e olivas)  
Pasta á boloñesa  
Froita

8  
Crema de cabaza  
Polo ao forno con arroz  
logur

9  
Ensalada mixta (leituga, tomate, cenoria e millo)  
Pescada ao forno con cus-cus  
Froita

10  
Brócoli con patacas  
Paella de pavo  
Froita

13  
Crema de cabaciña  
Fideuá de polo  
Froita

14  
Ensalada campera (pataca, pemento, ovo e oliva)  
Abadeixo ao forno con arroz  
logur

15  
Crema de cenoria  
Guiso de tenreira con patacas  
Froita

16  
Tosta de atún  
Pavo guisado con tomate frito e macarróns  
Froita

17  
FESTIVO

20  
Menestra de verduras  
Tortilla paisana  
logur

21  
Crema de verduras  
Raxo de porco á prancha con arroz  
Froita

22  
Pataca con pemento, tomate, oliva e ovo cocido  
Muslito de polo con cus-cus  
Froita

23  
Ensalada mixta (leituga, tomate, cenoria e millo)  
Pescada cocida con patacas  
Froita

24  
Revolto de xamón  
Espirais con atún e tomate triturado  
Froita

27  
Sopa de fideos  
Hamburguesa (tenreira e porco) con pataca e cenoria  
Froita

28  
Ensaladilla  
Pescada á galega con patacas cocidas  
logur

29  
Ensalada de quinoa (leituga, quinoa, cenoria, queixo fresco, millo e olivas)  
Lombo de porco con arroz  
Froita

30  
Crema de cenoria  
Abadeixo ao forno con pataca cocida  
Froita

31  
Brócoli con ovo cocido  
Fideuá de pavo  
Froita

# MENÚ MAIO MULTIALERXIA (INT PLV, OVO CRU, AMEIXA, CALAMAR, LANGOSTINO E GAMBA)

L U N S

M A R T E S

M É R C O R E S

X O V E S

V E N R E S

1  
FESTIVO

2  
Ensalada de pasta  
Guiso de pavo con arroz

3  
Crema de cabaza e cabaciña  
Milanesa de polo con pataca

Froita

Froita

6  
Sopa de fideo con verduras  
Tortilla de pataca e cebola

7  
Salpicón (pescada, ovo cocido, pataca e olivas)

8  
Crema de cabaza  
Polo ao forno con arroz

9  
Ensalada mixta (leituga, tomate, cenoria e millo)  
Pescada ó forno con cus-cus

10  
Brócoli con patacas  
Paella de pavo e xudías

Froita

Froita

logur de soia

Froita

Froita

13  
Xudías con xamón  
Fideuá de polo

14  
Ensalada campera (pataca, pemento, ovo e oliva)

15  
Crema de cenoria  
Guiso de tenreira con patacas

16  
Tosta de atún  
Pavo guisado con tomate frito e macarróns

17  
FESTIVO

Froita

logur de soia

Froita

Froita

20  
Menestra de verduras  
Tortilla paisana  
logur de soia

21  
Crema de verduras  
Albóndegas de polo con arroz

22  
Empedrado de garavanzos (pemento, tomate, oliva e ovo cocido)

23  
Ensalada mixta (leituga, tomate, cenoria e millo)  
Pescada en salsa verde con patacas

24  
Chicharos con xamón  
Espirais con atún e tomate triturado

27  
Sopa de fideos

28  
Ensaladilla

29  
Ensalada de quinoa (leituga, quinoa, cenoria, millo e olivas)

30  
Fabas con verduras

31  
Brócoli con ovo cocido

Milanesa de polo con xudías e cenoria

Pescada á galega con patacas e chicharos

Lombo de porco con arroz

Abdeixo ao forno con pataca cocida

Fideuá de pavo

Froita

logur de soia

Froita

Froita

Froita