

MENÚ ALÉRXICO PEIXE- NOVEMBRO 2024

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

4

Chicharos con xamón serrano
Tortilla de patacas
Froita

5

Sopa de fideos con cenoria
Albóndegas de polo con arroz
Froita

6

Xudías con tomate
Caldo galego (grelo, polo,
pataca, faba e chourizo)
Froita

7

Brócoli con ovo cocido e aceite de
oliva virxe
Pavo á prancha con ensalada
logur

8

Garavanzos con verduras
Pasta con polo picado e salsa de
tomate
Froita

11

Xudías con chourizo
Fideos con verduras e pavo
Froita

12

Crema de cabaza e cabaciña
Guiso de calamares con patacas
Froita

13

Arroz con tomate frito e ovo
Milanesa de polo con ensalada
logur

14

Crema de verduras
Lombo de porco ao forno con arroz
Froita

15

Sopa de verduras e fideos
Hamburguesa de tenreira con
patacas
Froita

18

Lentellas con verduras
Tortilla de patacas e chourizo
Froita

19

Espirais con cenoria, millo e olivas
Polo ao forno con menestra de
verduras
Froita

20

Crema de cenoria, cebola e allo
porro
Macarróns con tenreira picada e
sofrito de verduras
Froita

21

Sopa de fideos e ovo cocido
Muslitos de polo ao forno con arroz
logur

22

Crema de cabaciña, xudía e cebola
Raxo de porco á prancha con
patacas
Froita

25

Lentellas con xamón
Hamburguesa de tenreira con
menestra
Froita

26

Chicharos con pavo
Tortilla francesa con arroz
Froita

27

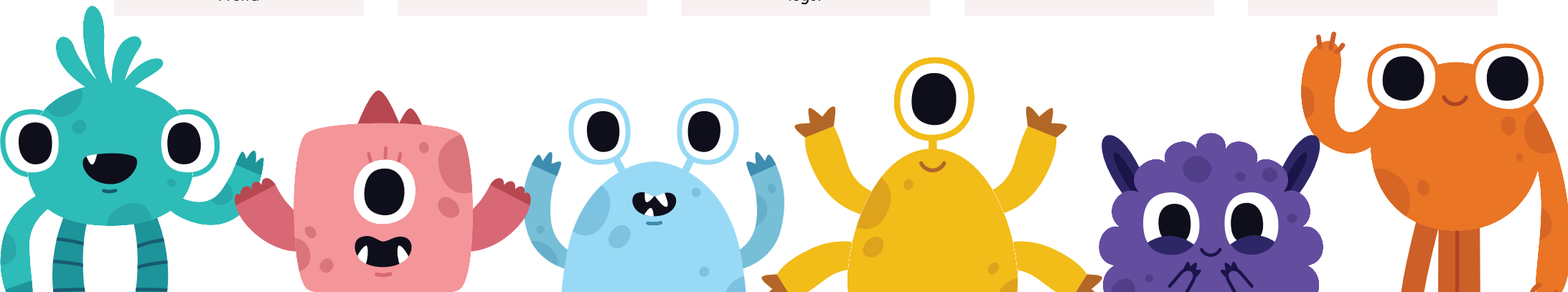
Crema de cabaza
Pasta con pavo, tomate, pemento e
cebola
logur

28

Caldo de garavanzos con grelos e
pataca
Filete de porco con pataca cocida
Froita

29

Brócoli con allada
Guiso de polo con pataca e cenoria
Froita



MENÚ CELIACO - NOVEMBRO 2024

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

4

Chicharos con xamón serrano
Tortilla de patacas
Froita

5

Sopa de fideos sen glute con cenoria
Albóndegas de polo con arroz
Froita

6

Tosta sen glute de atún
Caldo galego (grelo, polo, pataca, faba e chourizo)
Froita

7

Brócoli con ovo cocido e aceite de oliva virxe
Pescada ao forno con ensalada
logur

8

Garavanzos con verduras
Pasta sen glute con atún e salsa de tomate
Froita

11

Xudías con chourizo
Fideos sen glute con verduras e pavo
Froita

12

Crema de cabaza e cabaciña
Guiso de calamares con patacas
Froita

13

Arroz con tomate frito e ovo
Pescada á romana con ensalada
logur

14

Crema de verduras
Lombo de porco ao forno con arroz
Froita

15

Sopa de verduras e fideos sen glute
Abadeixo á prancha con patacas
Froita

18

Garavanzos con verduras
Tortilla de patacas e chourizo
Froita

19

Pasta sen glute con cenoria, millo e olivas
Abadeixo ao forno con menestra de verduras
Froita

20

Crema de cenoria, cebola e allo porro
Macarróns sen glute con tenreira picada e sofrito de verduras
Froita

21

Sopa de fideos sen glute e ovo cocido
Muslitos de polo ao forno con arroz
logur

22

Crema de cabaciña, xudía e cebola
Pescada á galega (aove e pimentón) con patacas
Froita

25

Garavanzos con xamón
Hamburguesa de tenreira con menestra
Froita

26

Chicharos con pavo
Arroz mariñeiro (pescada e verduras)
Froita

27

Crema de cabaza
Pasta sen glute con pavo, tomate, pemento e cebola
logur

28

Caldo de garavanzos con grelos e pataca
Abadeixo en salsa verde con pataca cocida
Froita

29

Brócoli con allada
Guiso de polo con pataca e cenoria
Froita



MENÚ EXENTO CARNE DE PORCO- NOVEMBRO 2024

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

4

Chicharos con pavo
Tortilla de patacas
Froita

5

Sopa de fideos con cenoria
Albóndegas de polo con arroz
Froita

6

Tosta de atún
Caldo galego (grelo, polo,
pataca, faba)
Froita

7

Brócoli con ovo cocido e aceite de
oliva virxe
Pescada ao forno con ensalada
logur

8

Garavanzos con verduras
Pasta con atún e salsa de tomate
Froita

11

Xudías con ovo cocido
Fideos con verduras e pavo
Froita

12

Crema de cabaza e cabaciña
Guiso de calamares con patacas
Froita

13

Arroz con tomate frito e ovo
Pescada á romana con ensalada
logur

14

Crema de verduras
Milanesa de polo con arroz
Froita

15

Sopa de verduras e fideos
Medallón de salmón con patacas
Froita

18

Lentellas con verduras
Tortilla paisana
Froita

19

Espirais con cenoria, millo e olivas
Abadeixo ao forno con menestra de
verduras
Froita

20

Crema de cenoria, cebola e allo
porro
Macarróns con tenreira picada e
sofrito de verduras
Froita

21

Sopa de fideos e ovo cocido
Muslitos de polo ao forno con arroz
logur

22

Crema de cabaciña, xudía e cebola
Pescada á galega (aove e pimentón)
con patacas
Froita

25

Lentellas con verduras
Hamburguesa de tenreira con
menestra
Froita

26

Chicharos con pavo
Arroz mariñeiro (pescada e
verduras)
Froita

27

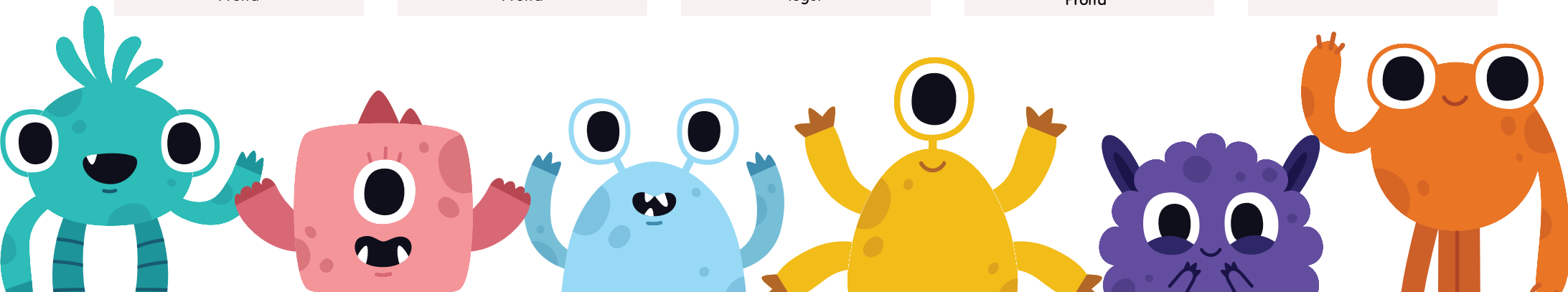
Crema de cabaza
Pasta con pavo, tomate, pemento e
cebola
logur

28

Caldo de garavanzos con grelos e
pataca
Abadeixo en salsa verde con pataca
cocida
Froita

29

Brócoli con allada
Guiso de polo con pataca e cenoria
Froita



MENÚ ALÉRXICO AO OVO - NOVEMBRO 2024

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

4

Chicharos con xamón serrano
Filete de porco á prancha con patacas
Froita

5

Sopa de fideos con cenoria
Albóndegas de polo con arroz
Froita

6

Tosta de atún
Caldo galego (grelo, polo, pataca, faba e chourizo)
Froita

7

Brócoli con aceite de oliva virxe
Pescada ao forno con ensalada
logur

8

Garavanzos con verduras
Pasta con atún e salsa de tomate
Froita

11

Xudías con chourizo
Fideos con verduras e pavo
Froita

12

Crema de cabaza e cabaciña
Guiso de calamates con pataca
Froita

13

Arroz con tomate frito
Pescada á prancha con ensalada
logur

14

Crema de verduras
Lombo de porco ao forno con arroz
Froita

15

Sopa de verduras e fideos
Medallón de salmón con patacas
Froita

18

Lentellas con verduras
Polo á prancha con patacas
Froita

19

Espirais con cenoria, millo e olivas
Abadeixo ao forno con menestra de verduras
Froita

20

Crema de cenoria, cebola e allo porro
Macarróns con tenreira picada e sofrito de verduras
Froita

21

Sopa de fideos
Muslitos de polo ao forno con arroz
logur

22

Crema de cabaciña, xudía e cebola
Pescada á galega (aove e pimentón) con patacas
Froita

25

Lentellas con xamón
Hamburguesa de tenreira con menestra
Froita

26

Chicharos con pavo
Arroz mariñeiro (pescada e verduras)
Froita

27

Crema de cabaza
Pasta con pavo, tomate, pemento e cebola
logur

28

Caldo de garavanzos con grelos e pataca
Abadeixo en salsa verde con pataca cocida
Froita

29

Brócoli con allada
Guiso de polo con pataca e cenoria
Froita



MENÚ INTOLERANTE Á LACTOSA -NOVEMBRO 2024

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

4

Chicharos con xamón serrano
Tortilla de patacas
Froita

5

Sopa de fideos con cenoria
Albóndegas de polo con arroz
Froita

6

Tosta de atún
Caldo galego (grelo, polo,
pataca, faba e chourizo)
Froita

7

Brócoli con ovo cocido e aceite de
oliva virxe
Pescada ao forno con ensalada
logur sen lactosa

8

Garavanzos con verduras
Pasta con atún e salsa de tomate
Froita

11

Xudías con chourizo
Fideos con verduras e pavo
Froita

12

Crema de cabaza e cabaciña
Guiso de calamares con patacas
Froita

13

Arroz con tomate frito e ovo
Pescada á romana con ensalada
logur sen lactosa

14

Crema de verduras
Lombo de porco ao forno con arroz
Froita

15

Sopa de verduras e fideos
Medallón de salmón con patacas
Froita

18

Lentellas con verduras
Tortilla de patacas e chourizo
Froita

19

Espirais con cenoria, millo e olivas
Abadeixo ao forno con menestra de
verduras
Froita

20

Crema de cenoria, cebola e allo
porro
Macarróns con tenreira picada e
sofrito de verduras
Froita

21

Sopa de fideos e ovo cocido
Muslitos de polo ao forno con arroz
logur sen lactosa

22

Crema de cabaciña, xudía e cebola
Pescada á galega (aove e pimentón)
con patacas
Froita

25

Lentellas con xamón
Hamburguesa de tenreira con
menestra
Froita

26

Chicharos con pavo
Arroz mariñeiro (pescada e
verduras)
Froita

27

Crema de cabaza
Pasta con pavo, tomate, pemento e
cebola
logur sen lactosa

28

Caldo de garavanzos con grelos e
pataca
Abadeixo en salsa verde con pataca
cocida
Froita

29

Brócoli con allada
Guiso de polo con pataca e cenoria
Froita



MENÚ NOVEMBRO 2024

INT. PLV, OVO CRU, AMEIXA, CALAMAR, GAMBA E LANGOSTINO

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

4

Chicharos con xamón serrano
Tortilla de patacas
Froita

5

Sopa de fideos con cenoria
Albóndegas de polo con arroz
Froita

6

Tosta de atún
Caldo galego (grelo, polo,
pataca, faba)
Froita

7

Brócoli con ovo cocido e aceite de
oliva virxe
Pescada ao forno con ensalada
logur de soia

8

Garavanzos con verduras
Pasta con atún e salsa de tomate
Froita

11

Xudías con ovo cocido
Fideos con verduras e pavo
Froita

12

Crema de cabaza e cabaciña
Pasta cocida con polo e tomate
Froita

13

Arroz con tomate frito e ovo
Pescada á romana con ensalada
logur de soia

14

Crema de verduras
Lombo de porco ao forno con arroz
Froita

15

Sopa de verduras e fideos
Abadeixo á prancha con patacas
Froita

18

Lentellas con verduras
Tortilla de patacas e cabaciña
Froita

19

Espirais con cenoria, millo e olivas
Abadeixo ao forno con menestra de
verduras
Froita

20

Crema de cenoria, cebola e allo
porro
Macarróns con tenreira picada e
sofrito de verduras
Froita

21

Sopa de fideos e ovo cocido
Muslitos de polo ao forno con arroz
logur de soia

22

Crema de cabaciña, xudía e cebola
Pescada á galega (aove e pimentón)
con patacas
Froita

25

Lentellas con xamón
Hamburguesa de tenreira con
menestra
Froita

26

Chicharos con pavo
Arroz mariñeiro (pescada e
verduras)
Froita

27

Crema de cabaza
Pasta con pavo, tomate, pemento e
cebola
logur de soia

28

Caldo de garavanzos con grelos e
pataca
Abadeixo en salsa verde con pataca
cocida
Froita

29

Brócoli con allada
Guiso de polo con pataca e cenoria
Froita

