

# Menú intolerante PLV, ovo cru, ameixa, calamar, gamba e langostino Xaneiro 2025

Menú revisado por:  
Elena Marcos Cardo  
Número de colegiada  
GA0009

Luns

6

NON LECTIVO

Martes

7

NON LECTIVO

Mércores

8

GARAVANZOS CON VERDURAS  
(CENORIA, ALLO PORRO, COLIFLOR E  
XUDÍA)

PESCADA Á ROMANA CON  
MENESTRA DE VERDURAS

FROITA

Xoves

9

SOPA DE FIDEOS CON  
CENORIA E CEBOLA

MUSLITOS DE POLO AO FORNO  
CON ARROZ

IOGUR DE SOIA

Venres

10

CREMA DE VERDURAS (XUDÍAS,  
CABACIÑA, CENORIA E CEBOLA)

ABADEIXO EN SALSA VERDE  
(AOVE, CHICHARO, CEBOLA) CON  
PATACA COCIDA

FROITA

13

SOPA DE VERDURAS E FIDEOS

HAMBURGUESA DE TENREIRA  
CON ARROZ

FROITA

14

BRÓCOLI COCIDO CON ALLO,  
AOVE E PIMENTÓN

GUISO DE FIDEOS CON PAVO E  
VERDURAS

FROITA

15

TOSTA CON HUMMUS DE  
GARAVANZO E PEMENTO ASADO

ALBÓNDEGAS DE POLO CON  
ARROZ

IOGUR DE SOIA

16

CREMA DE CENORIA, CEBOLA E ALLO  
PORRO

ABADEIXO AO FORNO  
CON PATACAS

FROITA

17

FABAS CON QUINOA E  
VERDURAS

PASTA CON SALSA DE  
TOMATE E PAVO

FROITA

20

MENESTRA DE VERDURAS CON  
OVO COCIDO

POLO CON PASTA E VERDURAS

FROITA

21

SOPA DE FIDEOS CON XAMÓN  
E OVO COCIDO

TENREIRA ASADA CON  
CHAMPIÑÓNS E ARROZ

FROITA

22

POTAXE DE ALUBIAS CON  
VERDURAS

ABADEIXO Á GALEGA  
(AOVE E PIMENTÓN) CON  
PATACA COCIDA

IOGUR DE SOIA

23

CALDO DE VERDURAS (PATACA,  
GRELO E OVO COCIDO)

PASTA Á BOLOÑESA

FROITA

24

CHICHAROS CON PAVO

PESCADA REBOZADA CON  
GUARNICIÓN DE ENSALADA

FROITA

27

LENTELLAS CON XAMÓN E  
VERDURAS

TORTILLA DE PATACAS

FROITA

28

ESPIRAIS DE CORES CON  
TOMATE

ABADEIXO AO FORNO  
CON MENESTRA

FROITA

29

CREMA DE CABACIÑA, XUDÍA E  
CEBOLA

LOMBO DE PORCO CON TOMATE  
NATURAL TRITURADO E ARROZ

FROITA

30

SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS

PESCADA AO FORNO (TOMATE E  
CEBOLA) CON ENSALADA

IOGUR DE SOIA

31

GARAVANZOS CON CENORIA,  
XUDÍA, CEBOLA E CABACIÑA

PASTA CON PAVO E OVO

FROITA



# Menú alerxico ao ovo Xaneiro 2025

Menú revisado por:  
Elena Marcos Cardo  
Número de colegiada  
GA0009

Luns

6

NON LECTIVO

Martes

7

NON LECTIVO

Mércores

8

GARAVANZOS CON VERDURAS  
(CENORIA, ALLO PORRO, COLIFLOR E  
XUDÍA)

PESCADA Á ROMANA CON  
MENESTRA DE VERDURAS

FROITA

Xoves

9

SOPA DE FIDEOS CON  
CENORIA E CEBOLA

MUSLITOS DE POLO AO FORNO  
CON ARROZ

IOGUR

Venres

10

CREMA DE VERDURAS (XUDÍAS,  
CABACIÑA, CENORIA E CEBOLA)

ABADEIXO EN SALSA VERDE  
(AOVE, CHICHARO, CEBOLA) CON  
PATACA COCIDA

FROITA

13

SOPA DE VERDURAS E FIDEOS

HAMBURGUESA DE TENREIRA  
CON ARROZ

FROITA

14

BRÓCOLI COCIDO CON ALLO,  
AOVE E PIMENTÓN

GUISO DE FIDEOS CON  
PESCADA E CALAMARES

FROITA

15

TOSTA CON HUMMUS DE  
GARAVANZO E PEMENTO ASADO

ALBÓNDEGAS DE POLO CON  
ARROZ

IOGUR

16

CREMA DE CENORIA, CEBOLA E ALLO  
PORRO

MEDALLÓN DE SALMÓN CON  
PATACAS

FROITA

17

FABAS CON QUINOA E  
VERDURAS

PASTA CON SALSA DE  
TOMATE E PAVO

FROITA

20

MENESTRA DE VERDURAS CON  
BACON

POLO CON PASTA INTEGRAL E  
VERDURAS

FROITA

21

SOPA DE FIDEOS CON XAMÓN

TENREIRA ASADA CON  
CHAMPIÑÓNS E ARROZ

FROITA

22

POTAXE DE ALUBIAS CON  
VERDURAS

ABADEIXO Á GALEGA  
(AOVE E PIMENTÓN) CON  
PATACA COCIDA

IOGUR

23

CALDO DE VERDURAS  
(PATACA E GRELO)

PASTA Á BOLOÑESA

FROITA

24

CHICHAROS CON PAVO

PESCADA Á PRANCHA CON  
GUARNICIÓN DE ENSALADA

FROITA

27

LENTELLAS CON XAMÓN E  
VERDURAS

RAXO DE POLO CON PATACAS

FROITA

28

ESPIRAIS DE CORES CON  
TOMATE

MEDALLÓN DE SALMÓN  
CON MENESTRA

FROITA

29

CREMA DE CABACIÑA, XUDÍA E  
CEBOLA

LOMBO DE PORCO CON TOMATE  
NATURAL TRITURADO E ARROZ

FROITA

30

SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS

PESCADA AO FORNO (TOMATE E  
CEBOLA) CON ENSALADA

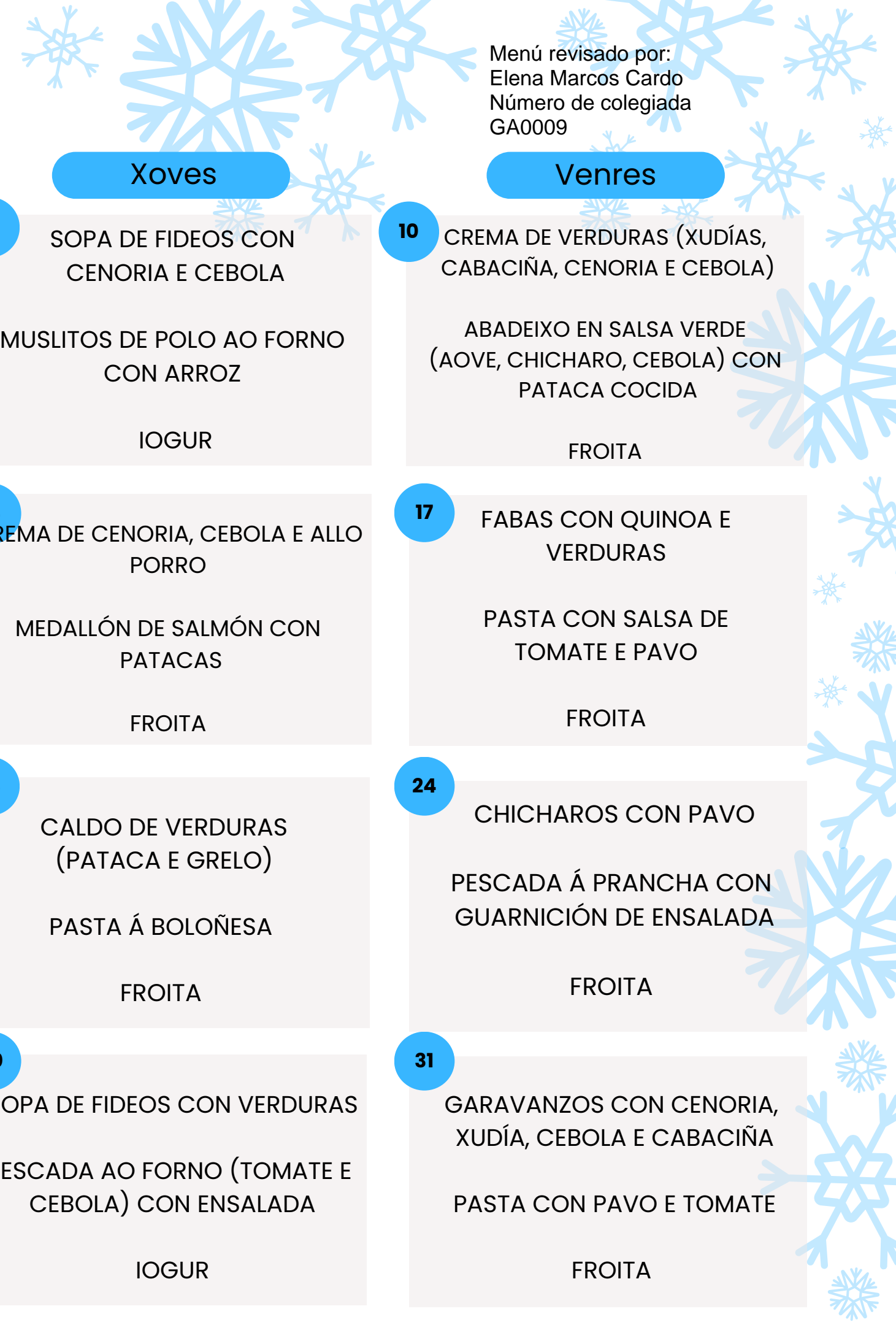
IOGUR

31

GARAVANZOS CON CENORIA,  
XUDÍA, CEBOLA E CABACIÑA

PASTA CON PAVO E TOMATE

FROITA



# Menú alerxico ao peixe e cefalópodos Xaneiro 2025

Menú revisado por:  
Elena Marcos Cardo  
Número de colegiada  
GA0009

Luns

6

NON LECTIVO

Martes

7

NON LECTIVO

Mércores

8

GARAVANZOS CON VERDURAS  
(CENORIA, ALLO PORRO, COLIFLOR E  
XUDÍA)

RAXO DE PORCO Á PRANCHA  
CON MENESTRA DE VERDURAS

FROITA

Xoves

9

SOPA DE FIDEOS CON  
CENORIA E CEBOLA

MUSLITOS DE POLO AO FORNO  
CON ARROZ

IOGUR

Venres

10

CREMA DE VERDURAS (XUDÍAS,  
CABACIÑA, CENORIA E CEBOLA)

PAVO Á PRANCHA CON PATACA  
COCIDA

FROITA

13

SOPA DE VERDURAS E FIDEOS

HAMBURGUESA DE TENREIRA  
CON ARROZ

FROITA

14

BRÓCOLI COCIDO CON ALLO,  
AOVE E PIMENTÓN

GUISO DE FIDEOS CON PAVO E  
VERDURAS

FROITA

15

TOSTA CON HUMMUS DE  
GARAVANZO E PEMENTO ASADO

ALBÓNDEGAS DE POLO CON  
ARROZ

IOGUR

16

CREMA DE CENORIA, CEBOLA E ALLO  
PORRO

FILETE DE PORCO Á PRANCHA CON  
PATACAS

FROITA

17

FABAS CON QUINOA E  
VERDURAS

PASTA CON SALSA DE  
TOMATE E PAVO

FROITA

20

MENESTRA DE VERDURAS CON  
BACON

POLO CON PASTA INTEGRAL E  
VERDURAS

FROITA

21

SOPA DE FIDEOS CON XAMÓN  
E OVO COCIDO

TENREIRA ASADA CON  
CHAMPIÑÓNS E ARROZ

FROITA

22

POTAXE DE ALUBIAS CON  
VERDURAS

TORTILLA FRANCESA CON  
PATACA COCIDA

IOGUR

23

CALDO DE VERDURAS (PATACA,  
GRELO E OVO COCIDO)

PASTA Á BOLOÑESA

FROITA

24

CHICHAROS CON PAVO

MILANESA DE POLO CON  
GUARNICIÓN DE ENSALADA

FROITA

27

LENTELLAS CON XAMÓN E  
VERDURAS

TORTILLA DE PATACAS

FROITA

28

ESPIRAIS DE CORES CON  
TOMATE

PEITUGA DE POLO Á  
PRANCHA CON MENESTRA

FROITA

29

CREMA DE CABACIÑA, XUDÍA E  
CEBOLA

LOMBO DE PORCO CON TOMATE  
NATURAL TRITURADO E ARROZ

FROITA

30

SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS

PAVO Á PRANCHA CON ENSALADA

IOGUR

31

GARAVANZOS CON CENORIA,  
XUDÍA, CEBOLA E CABACIÑA

PASTA CON PAVO E OVO

FROITA



# Menú celiaco Xaneiro 2025

Menú revisado por:  
Elena Marcos Cardo  
Número de colegiada  
GA0009

## Luns

6

NON LECTIVO

13

SOPA DE VERDURAS E FIDEOS  
SEN GLUTE

HAMBURGUESA DE TENREIRA  
CON ARROZ

FROITA

20

MENESTRA DE VERDURAS CON  
BACON

POLO CON PASTA SEN GLUTE E  
VERDURAS

FROITA

27

CHICHAROS CON XAMÓN

TORTILLA DE PATACAS

FROITA

## Martes

7

NON LECTIVO

14

BRÓCOLI COCIDO CON ALLO,  
AOVE E PIMENTÓN

GUISO DE FIDEOS SEN GLUTE CON  
PESCADA E CALAMARES

FROITA

21

SOPA DE FIDEOS SEN GLUTE  
CON XAMÓN E OVO COCIDO

TENREIRA ASADA CON  
CHAMPIÑÓNS E ARROZ

FROITA

28

ESPIRAIS SEN GLUTE CON  
TOMATE

ABADEIXO AO FORNO  
CON MENESTRA DE VERDURAS

FROITA

## Mércores

8

GARAVANZOS CON VERDURAS  
(CENORIA, ALLO PORRO, COLIFLOR E  
XUDÍA)

PESCADA Á ROMANA (MAICENA E  
OVO) CON MENESTRA DE VERDURAS

FROITA

15

TOSTA SEN GLUTE CON HUMMUS DE  
GARAVANZO E PEMENTO ASADO

ALBÓNDEGAS DE POLO CON  
ARROZ

IOGUR

22

POTAXE DE ALUBIAS CON  
VERDURAS

ABADEIXO Á GALEGA  
(AOVE E PIMENTÓN) CON  
PATACA COCIDA

IOGUR

29

CREMA DE CABACIÑA, XUDÍA E  
CEBOLA

LOMBO DE PORCO CON TOMATE  
NATURAL TRITURADO E ARROZ

FROITA

## Xoves

9

SOPA DE FIDEOS SEN GLUTE CON  
CENORIA E CEBOLA

MUSLITOS DE POLO AO FORNO  
CON ARROZ

IOGUR

16

CREMA DE CENORIA, CEBOLA E ALLO  
PORRO

ABADEIXO AO FORNO CON PATACAS

FROITA

23

CALDO DE VERDURAS (PATACA,  
GRELO E OVO COCIDO)

PASTA SEN GLUTE Á BOLOÑESA

FROITA

30

SOPA DE FIDEOS SEN GLUTE  
CON VERDURAS

PESCADA AO FORNO (TOMATE E  
CEBOLA) CON ENSALADA

IOGUR

## Venres

10

CREMA DE VERDURAS (XUDÍAS,  
CABACIÑA, CENORIA E CEBOLA)

ABADEIXO EN SALSA VERDE  
(AOVE, CHICHARO, CEBOLA) CON  
PATACA COCIDA

FROITA

17

FABAS CON QUINOA E  
VERDURAS

PASTA SEN GLUTE CON SALSA DE  
TOMATE E PAVO

FROITA

24

CHICHAROS CON PAVO

PESCADA REBOZADA (MAICENA E  
OVO) CON  
GUARNICIÓN DE ENSALADA

FROITA

31

GARAVANZOS CON CENORIA,  
XUDÍA, CEBOLA E CABACIÑA

PASTA SEN GLUTE CON  
PAVO E OVO

FROITA



# Menú exento de carne de porco Xaneiro 2025

Menú revisado por:  
Elena Marcos Cardo  
Número de colegiada  
GA0009

Luns

6

NON LECTIVO

Martes

7

NON LECTIVO

Mércores

8

GARAVANZOS CON VERDURAS  
(CENORIA, ALLO PORRO, COLIFLOR E  
XUDÍA)

PESCADA Á ROMANA CON  
MENESTRA DE VERDURAS

FROITA

Xoves

9

SOPA DE FIDEOS CON  
CENORIA E CEBOLA

MUSLITOS DE POLO AO FORNO  
CON ARROZ

IOGUR

Venres

10

CREMA DE VERDURAS (XUDÍAS,  
CABACIÑA, CENORIA E CEBOLA)

ABADEIXO EN SALSA VERDE  
(AOVE, CHICHARO, CEBOLA) CON  
PATACA COCIDA

FROITA

13

SOPA DE VERDURAS E FIDEOS

HAMBURGUESA DE TENREIRA  
CON ARROZ

FROITA

14

BRÓCOLI COCIDO CON ALLO,  
AOVE E PIMENTÓN

GUIISO DE FIDEOS CON  
PESCADA E CALAMARES

FROITA

15

TOSTA CON HUMMUS DE  
GARAVANZO E PEMENTO ASADO

ALBÓNDEGAS DE POLO CON  
ARROZ

IOGUR

16

CREMA DE CENORIA, CEBOLA E ALLO  
PORRO

MEDALLÓN DE SALMÓN CON  
PATACAS

FROITA

17

FABAS CON QUINOA E  
VERDURAS

PASTA CON SALSA DE  
TOMATE E PAVO

FROITA

20

MENESTRA DE VERDURAS CON  
BACON

POLO CON PASTA INTEGRAL E  
VERDURAS

FROITA

21

SOPA DE FIDEOS CON XAMÓN  
E OVO COCIDO

TENREIRA ASADA CON  
CHAMPIÑÓNS E ARROZ

FROITA

22

POTAXE DE ALUBIAS CON  
VERDURAS

ABADEIXO Á GALEGA  
(AOVE E PIMENTÓN) CON  
PATACA COCIDA

IOGUR

23

CALDO DE VERDURAS (PATACA,  
GRELO E OVO COCIDO)

PASTA Á BOLOÑESA

FROITA

24

CHICHAROS CON PAVO

PESCADA REBOZADA CON  
GUARNICIÓN DE ENSALADA

FROITA

27

LENTELLAS CON XAMÓN E  
VERDURAS

TORTILLA DE PATACAS

FROITA

28

ESPIRAIS DE CORES CON  
TOMATE

MEDALLÓN DE SALMÓN  
CON MENESTRA

FROITA

29

CREMA DE CABACIÑA, XUDÍA E  
CEBOLA

MILANESA DE POLO CON TOMATE  
NATURAL TRITURADO E ARROZ

FROITA

30

SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS

PESCADA AO FORNO (TOMATE E  
CEBOLA) CON ENSALADA

IOGUR

31

GARAVANZOS CON CENORIA,  
XUDÍA, CEBOLA E CABACIÑA

PASTA CON PAVO E OVO

FROITA



# Menú intolerante a lactosa Xaneiro 2025

Menú revisado por:  
Elena Marcos Cardo  
Número de colegiada  
GA0009

## Luns

6

NON LECTIVO

## Martes

7

NON LECTIVO

## Mércores

8

GARAVANZOS CON VERDURAS  
(CENORIA, ALLO PORRO, COLIFLOR E  
XUDÍA)

PESCADA Á ROMANA CON  
MENESTRA DE VERDURAS

FROITA

## Xoves

9

SOPA DE FIDEOS CON  
CENORIA E CEBOLA

MUSLITOS DE POLO AO FORNO  
CON ARROZ

IOGUR SEN LACTOSA

## Venres

10

CREMA DE VERDURAS (XUDÍAS,  
CABACIÑA, CENORIA E CEBOLA)

ABADEIXO EN SALSA VERDE  
(AOVE, CHICHARO, CEBOLA) CON  
PATACA COCIDA

FROITA

13

SOPA DE VERDURAS E FIDEOS

HAMBURGUESA DE TENREIRA  
CON ARROZ

FROITA

14

BRÓCOLI COCIDO CON ALLO,  
AOVE E PIMENTÓN

GUISO DE FIDEOS CON  
PESCADA E CALAMARES

FROITA

15

TOSTA CON HUMMUS DE  
GARAVANZO E PEMENTO ASADO

ALBÓNDEGAS DE POLO CON  
ARROZ

IOGUR SEN LACTOSA

16

CREMA DE CENORIA, CEBOLA E ALLO  
PORRO

ABADEIXO AO FORNO  
CON PATACAS

FROITA

17

FABAS CON QUINOA E  
VERDURAS

PASTA CON SALSA DE  
TOMATE E PAVO

FROITA

20

MENESTRA DE VERDURAS CON  
OVO COCIDO

POLO CON PASTA E VERDURAS

FROITA

21

SOPA DE FIDEOS CON XAMÓN  
E OVO COCIDO

TENREIRA ASADA CON  
CHAMPIÑÓNS E ARROZ

FROITA

22

POTAXE DE ALUBIAS CON  
VERDURAS

ABADEIXO Á GALEGA  
(AOVE E PIMENTÓN) CON  
PATACA COCIDA

IOGUR SEN LACTOSA

23

CALDO DE VERDURAS (PATACA,  
GRELO E OVO COCIDO)

PASTA Á BOLOÑESA

FROITA

24

CHICHAROS CON PAVO

PESCADA REBOZADA CON  
GUARNICIÓN DE ENSALADA

FROITA

27

LENTELLAS CON XAMÓN E  
VERDURAS

TORTILLA DE PATACAS

FROITA

28

ESPIRAIS DE CORES CON  
TOMATE

ABADEIXO AO FORNO  
CON MENESTRA

FROITA

29

CREMA DE CABACIÑA, XUDÍA E  
CEBOLA

LOMBO DE PORCO CON TOMATE  
NATURAL TRITURADO E ARROZ

FROITA

30

SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS

PESCADA AO FORNO (TOMATE E  
CEBOLA) CON ENSALADA

IOGUR SEN LACTOSA

31

GARAVANZOS CON CENORIA,  
XUDÍA, CEBOLA E CABACIÑA

PASTA CON PAVO E OVO

FROITA

