

Febreiro 2025

Alerx. o peixe e cefalopodos

Menú revisado por:
Elena Marcos Cardo
Número de colegiada
GA0009

Luns

Martes

Mercores

Xoves

Venres

3 Brocoli con ovo cocido

Pavo con pasta e verduras

Froita

4 Potaxe de alubias e verduras

Raxo de porco con
menestra de verduras

Froita

5 Crema de cabaza

Pasta con terneira e tomate

Iogur

6 Sopa de fideos

Caldo galego

Froita

7 Xudias verdes con chourizo

Guiso de pavo con patacas

Froita

10 Lentellas con verduras

Tortilla paisana

Froita

11 Crema de cabaza e cabaciña

Macarrons con pavo e
salsa de tomate

Froita

12 Garvanzos con verduras

Raxo de porco con menestra

Froita

13 Sopa de fideos con cenoria

Muslitos de polo o forno
con arroz

Iogur

14 Crema de verduras

Pavo a prancha con pataca
cocida

Froita

17 Sopa de verduras e fideos

Hamburguesa de terneira
con arroz

Froita

18 Brocoli con allo, AOVE
e pimentón

Guiso de fideos con pavo e
verduras

Froita

19 Tosta con hummus de
garvanzo e pemento asado

Albóndegas de polo con arroz

Iogur

20 Crema de cenoria, cebola
e allo porro

Filete de porco a prancha
con pataca

Froita

21 Fabas con verduras

Pasta con pavo e salsa de
tomate

Froita

24 Menestra de verduras con
beacon

Polo con pasta e verdura

Froita

25 Sopa de fideos con xamón
e ovo cocido

Terneira asada con champiñons
e arroz

Froita

26 Xudías con tomate

Tortilla francesa con pataca

Iogur

27 Caldo de verduras

Pasta á boloñesa

Froita

28 Chicharos con pavo

Milanesa de polo con
guarnición de ensalada

Froita

Febreiro 2025 *Alexico ao ovo*

Menú revisado por:
Elena Marcos Cardo
Número de colegiada
GA0009

Luns

Martes

Mercores

Xoves

Venres

3 Brocoli con atún
Pavo con pasta e verduras
Froita

4 Potaxe de alubias e verduras
Abadeixo ao forno con
menestra de verduras
Froita

5 Crema de cabaza
Pasta á boloñesa
Iogur

6 Tosta de atún
Caldo galego
Froita

7 Xudias verdes con chourizo
Marmitako de pescada
con patacas
Froita

10 Lentellas con verduras
Raxo de polo con patacas
Froita

11 Crema de cabaza e cabaciña
Macarrons con atún e salsa
de tomate
Froita

12 Garvanzos con verduras
Pescada á prancha con menestra
Froita

13 Sopa de fideos con cenoria
Muslitos de polo o forno
con arroz
Iogur

14 Crema de verduras
Abadeixo en salsa verde
con pataca cocida
Froita

17 Sopa de verduras e fideos
Hamburguesa de terneira
con arroz
Froita

18 Brocoli con allo, AOVE
e pimentón
Guiso de fideos con pescada
e calamares
Froita

19 Tosta con hummus de
garvanzo e pemento asado
Albóndegas de polo con arroz
Iogur

20 Crema de cenoria, cebola
e allo porro
Abadeixo ao forno con pataca
Froita

21 Fabas con verduras
Pasta con pavo e salsa de
tomate
Froita

24 Menestra de verduras con
beacon
Polo con pasta e verdura
Froita

25 Sopa de fideos con xamón
Terneira asada con champiñons
e arroz
Froita

26 Xudias con tomate
Abadeixo a galega con pataca
Iogur

27 Caldo de verduras
Pasta á boloñesa
Froita

28 Chicharos con pavo
Pescada á prancha con
guarnición de ensalada
Froita

Febreiro 2025 Celiaco

Menú revisado por:
Elena Marcos Cardo
Número de colegiada
GA0009

Luns

Martes

Mercores

Xoves

Venres

<p>3 Brocoli con atún</p> <p>Pavo con pasta sen glute e verduras</p> <p>Froita</p>	<p>4 Potaxe de alubias e verduras</p> <p>Abadeixo ao forno con menestra de verduras</p> <p>Froita</p>	<p>5 Crema de cabaza</p> <p>Pasta sen glute con terneira e tomate</p> <p>Iogur</p>	<p>6 Tosta sen glute de atún</p> <p>Caldo galego</p> <p>Froita</p>	<p>7 Xudias verdes con chourizo</p> <p>Marmitako de pescada con patacas</p> <p>Froita</p>
<p>10 Fabas con pataca e verduras</p> <p>Tortilla paisana</p> <p>Froita</p>	<p>11 Crema de cabaza e cabaciña</p> <p>Macarrons sen glute con atún e salsa de tomate</p> <p>Froita</p>	<p>12 Garvanzos con verduras</p> <p>Pescada a romana con menestra</p> <p>Froita</p>	<p>13 Sopa de fideos sen glute con cenoria</p> <p>Muslitos de polo o forno con arroz</p> <p>Iogur</p>	<p>14 Crema de verduras</p> <p>Abadeixo en salsa verde con pataca cocida</p> <p>Froita</p>
<p>17 Sopa de verduras e fideos sen glute</p> <p>Hamburguesa de terneira con arroz</p> <p>Froita</p>	<p>18 Brocoli con allo, AOVE e pimentón</p> <p>Guiso de fideos sen glute con pescada e calamares</p> <p>Froita</p>	<p>19 Tosta sen glute con hummus de garvanzo e pemento asado</p> <p>Albóndegas de polo con arroz</p> <p>Iogur</p>	<p>20 Crema de cenoria, cebola e allo porro</p> <p>Abadeixo ao forno con pataca</p> <p>Froita</p>	<p>21 Fabas con verduras</p> <p>Pasta sen glute con pavo e salsa de tomate</p> <p>Froita</p>
<p>24 Menestra de verduras con beacon</p> <p>Polo con pasta sen glute e verdura</p> <p>Froita</p>	<p>25 Sopa de fideos sen glute con xamón e ovo cocido</p> <p>Terneira asada con champiñons e arroz</p> <p>Froita</p>	<p>26 Xudias con tomate</p> <p>Abadeixo a galega con pataca</p> <p>Iogur</p>	<p>27 Caldo de verduras</p> <p>Pasta sen glute á boloñesa</p> <p>Froita</p>	<p>28 Chicharos con pavo</p> <p>Pescada rebozada con guarnición de ensalada</p> <p>Froita</p>

Febreiro 2025

Exento de carne de porco

Menú revisado por:
Elena Marcos Cardo
Número de colegiada
GA0009

Luns

Martes

Mercores

Xoves

Venres

3 Brocoli con atún
Pavo con pasta e verduras
Froita

4 Potaxe de alubias e verduras
Abadeixo ao forno con
menestra de verduras
Froita

5 Crema de cabaza
Pasta á boloñesa
Iogur

6 Tosta de atún
Caldo galego
Froita

7 Xudias verdes con chourizo
Marmitako de pescada
con patacas
Froita

10 Lentellas con verduras
Tortilla paisana
Froita

11 Crema de cabaza e cabaciña
Macarrons con atún e salsa
de tomate
Froita

12 Garvanzos con verduras
Pescada a romana con menestra
Froita

13 Sopa de fideos con cenoria
Muslitos de polo o forno
con arroz
Iogur

14 Crema de verduras
Abadeixo en salsa verde
con pataca cocida
Froita

17 Sopa de verduras e fideos
Hamburguesa de terneira
con arroz
Froita

18 Brocoli con allo, AOVE
e pimentón
Guiso de fideos con pescada
e calamares
Froita

19 Tosta con hummus de
garvanzo e pemento asado
Albóndegas de polo con arroz
Iogur

20 Crema de cenoria, cebola
e allo porro
Medallon de salmón con pataca
Froita

21 Fabas con verduras
Pasta con pavo e salsa de
tomate
Froita

24 Menestra de verduras con
beacon
Polo con pasta e verdura
Froita

25 Sopa de fideos con xamón
e ovo cocido
Terneira asada con champiñons
e arroz
Froita

26 Xudias con tomate
Abadeixo a galega con pataca
Iogur

27 Caldo de verduras
Pasta á boloñesa
Froita

28 Chicharos con pavo
Pescada rebozada con
guarnición de ensalada
Froita

Febreiro 2025

Intolerante a lactosa

Menú revisado por:
Elena Marcos Cardo
Número de colegiada
GA0009

Luns

Martes

Mercores

Xoves

Venres

3 Brocoli con atún
Pavo con pasta e verduras
Froita

4 Potaxe de alubias e verduras
Abadeixo ao forno con
menestra de verduras
Froita

5 Crema de cabaza
Pasta con terneira e tomate
Iogur sen lactosa

6 Tosta de atún
Caldo galego
Froita

7 Xudias verdes con chourizo
Marmitako de pescada
con patacas
Froita

10 Lentellas con verduras
Tortilla paisana
Froita

11 Crema de cabaza e cabaciña
Macarrons con atún e salsa
de tomate
Froita

12 Garvanzos con verduras
Pescada a romana con menestra
Froita

13 Sopa de fideos con cenoria
Muslitos de polo o forno
con arroz
Iogur sen lactosa

14 Crema de verduras
Abadeixo en salsa verde
con pataca cocida
Froita

17 Sopa de verduras e fideos
Hamburguesa de terneira
con arroz
Froita

18 Brocoli con allo, AOVE
e pimentón
Guiso de fideos con pescada
e calamares
Froita

19 Tosta con hummus de
garvanzo e pemento asado
Albóndegas de polo con arroz
Iogur sen lactosa

20 Crema de cenoria, cebola
e allo porro
Abadeixo ao forno con pataca
Froita

21 Fabas con verduras
Pasta con pavo e salsa de
tomate
Froita

24 Menestra de verduras con
beacon
Polo con pasta e verdura
Froita

25 Sopa de fideos con xamón
e ovo cocido
Terneira asada con champiñons
e arroz
Froita

26 Xudias con tomate
Abadeixo a galega con pataca
Iogur sen lactosa

27 Caldo de verduras
Pasta á boloñesa
Froita

28 Chicharos con pavo
Pescada rebozada con
guarnición de ensalada
Froita

Febreiro 2025 PLV, ovo cru, ameixa, calamar, gamba e langostino

Luns

Martes

Mercores

Xoves

Venres

3 Brocoli con atún
Pavo con pasta e verduras
Froita

4 Potaxe de alubias e verduras
Abadeixo ao forno con
menestra de verduras
Froita

5 Crema de cabaza
Pasta á boloñesa
Iogur de soia

6 Tosta de atún
Caldo galego
Froita

7 Xudias verdes con chourizo
Marmitako de pescada
con patacas
Froita

10 Lentellas con verduras
Tortilla paisana
Froita

11 Crema de cabaza e cabaciña
Macarrons con atún e salsa
de tomate
Froita

12 Garvanzos con verduras
Pescada á prancha con menestra
Froita

13 Sopa de fideos con cenoria
Muslitos de polo o forno
con arroz
Iogur de soia

14 Crema de verduras
Abadeixo en salsa verde
con pataca cocida
Froita

17 Sopa de verduras e fideos
Hamburguesa de terneira
con arroz
Froita

18 Brocoli con allo, AOVE
e pimentón
Guiso de fideos con pavo e
verduras
Froita

19 Tosta con hummus de
garvanzo e pemento asado
Albóndegas de polo con arroz
Iogur de soia

20 Crema de cenoria, cebola
e allo porro
Abadeixo ao forno con pataca
Froita

21 Fabas con verduras
Pasta con pavo e salsa de
tomate
Froita

24 Menestra de verduras con
beacon
Polo con pasta e verdura
Froita

25 Sopa de fideos con xamón
e ovo cocido
Terneira asada con champiñons
e arroz
Froita

26 Xudias con tomate
Abadeixo a galega con pataca
Iogur de soia

27 Caldo de verduras
Pasta á boloñesa
Froita

28 Chicharos con pavo
Pescada á prancha con
guarnición de ensalada
Froita