



Revisado: María Rodríguez Estévez  
Técnico en Dietética y Nutrición  
Departamento de Calidade  
DNI.: 78.895.939-Q

MAIO 2026

MENÚ BASAL

Patricia Beiro-Sa Román  
Dietista-Nutricionista  
Col. GA00003



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
4 Arroz con chícharos Albóndegas guisadas á xardineira 6 Ensalada primavera Froita	5 Xudías con allada Fabas estufadas vexetais Froita	6 Crema de cabaciña 14 Polo guisado con toque de ourego con pataca Froita & Pan integral 1	7 Lentellas con guisadas 1-14-6 Tortilla de pataca con ensalada de tomate 3 logur 7	8 Pasta integral con tomate 1-3-6-10 Salmón ao forno con leituga 4
Niños de pasta con tomate, cherry e langostino	Ensalada de rúcula, mango, aguacate, queixo fresco e pasas	Pizza caseira de tomate, champiñóns e mozzarella	Ensalada de xudías con tomate, pataca, atún e oliva	Chícharos guisados con cebola, tomate e ovo duro
11 Pizza de xamón e queixo 1-6-7-3-4-8 Bacallau guisado 4 Brócoli con ovo 3 Froita	12 Arroz integral ao allo Caldereta de porco Ensalada completa logur 7 & Pan integral 1	13 Caldo de verduras con fabas Pescada á romana con ensalada de leituga e cenoria 1-3-4 Froita	14 Ensalada tropical Potaxe de garavanzos con espinacas, soia e pataca 6 Froita	15 Crema de campeira 14 Guiso de pavo á rioxana 14 Froita & Pan integral 1
Tortillas de pavo con tomate e pemento	Cenoria e pemento ao forno con quínoa e sardiñas	Calamares guisados con verduras e arroz	Espirais de cabaciña c/ pasta integral, cherry e gamba	Fideos guisados con verduras e ameixas
18 Fabas estufadas Tortilla de cabaciña con ensalada de tomate 3 Froita & Pan integral 1	19 Espirais tricolor salteadas con tomate 1-3-6-10 Pescada á galega c/ xudías 4 logur 7	20 Arroz integral de verduras Lombo asado no seu mollo; ensalada de leituga, millo e garavanzos Froita	21 Sopa de verduras 1-3-6-10 Guiso tradicional de rape e mexillóns 2-4-12 Froita	22 Crema de cabaza 14 Xamonciños de polo ao forno; ensalada de millo e leituga Froita & Pan integral 1
Ensalada de lentellas con tomate, cenoria e ovo cocido	Revolto de espinacas c/ mexillóns; tosta con aove	Wok de verduras c/pasta de legume, polo e cúrcuma	Salteado de porco c/verduras e arroz integral	Albóndegas de tenreira c/ verduras guisadas e arroz
25 Ensalada primavera Peituga de polo empanada con pataca asada 1-3-6-7-9-10 Froita & Pan integral 1	26 Lentellas guisadas 1 Bacallau ao forno con panaché de verduras 4 Froita	27 Crema de verduras 14 Tortilla de pataca con ensalada de millo, olivas e leituga 3 logur 7 & Pan integral 1	28 Arroz milanese 6 Pescada á portuguesa 4; Ensalada Froita	29 Codiños integrais ao chilindrón con polo 1-3-6-10 Potaxe de fabas con grelos Froita
Ensalada de remolacha, piña, atún e maionese	Wrap de pavo con verduras	Pisto de cabaciña e pataca con ovo escalfado	Ensalada de garavanzos c/ pemento, tomate, rulo de cabra e olivas negras	Rape ao forno con pataca, cebola e pemento verde

LENDAS: 1: glute; 2: crustáceo; 3: ovo; 4: peixe; 5: cacahuete; 6: soia; 7: lácteo; 8: froito de cáscara; 9: apio; 10 mostaza; 11: sésamo; 12: molusco; 13: altramuces; 14: sulfito