



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

XUÑO 2026

MENÚ BASAL



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1 Crema de cabaciña 14 Tortilla de pataca con ensalada de leituga e millo 3 Froita	2 Fabas estufadas Hamburguesa de polo e tenreira á prancha con pataca 6-14 logur 7 & Pan integral 1	3 Macarrón saó allo con perexil 1-3-6-10 Pescada á galega; ensalada de leituga, cenoria e millo 4 Froita	4 Arroz integral con verduras e dados de tortilla francesa Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas Froita & Pan integral 1	5 Caldo de verduras Lombo asado en salsa de pementos; ensalada de leituga e olivas Froita
Ensalada de lentellas con cebola morada, pera e queixo	Tortillas de canónigos, tomate e salmón	Pisto de verduras con tofu	Tosta integral de sardiñas con tomate	Rapantes con ensalada e cuscús
8 Potaxe de lentellas 1 Raxo de porco con ensalada de leituga, tomate e cenoria logur 7 & Pan integral 1	9 Sopa de estreliañas 1-3-6-10 Tortilla de cabaciña 3 Ensalada de leituga e tomate Froita	10 Arroz integral de verduras e xamón cocido 6 Curry de garavanzos Froita & Pan integral 1	11 Crema multiverduras Polo ao chilindrón con pataca asada Froita	12 Chícharos salteados con allo Pescada á romana 1-3-4 Ensalada de millo e leituga Froita
Luras guisadas con verduras	Wok de verduras con tiras de pavo	Ensalada de pementos con atún	Brócoli cocido con ovo, pataca e allada	Ensalada con setas e queixo parmensano
15 Arroz ao allo Albóndegas á xardineira 6 Ensalada de leituga, tomate e millo Froita	16 Sopa de piñóns 1-3-6-10 Bacallau con allada e pataca cocida 4 Froita	17 Crema campeira 14 Tortilla de cabaciña con tomate natural 3 Froita & Pan integral 1	18 Garavanzos con acelgas, espinacas e cabaza Pescada ao forno; ensalada de leituga, millo e olivas 4	19 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
Pizza de atún e champiñóns	Salteado de porco con verduras e arroz integral	Tomate ao forno con cabaza e queixo cottage	"Salmorejo" con ovo e taquiños de xamóns	

¿QUE VAS LER DURANTE AS VACACIÓNS?

Desfruta á lectura, é un vehículo que te transportará a mundos máxicos



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