

JARDANAY É:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridade

Compromiso

Educación



SABÍAS QUÉ...

Antigamente o aninovo comezaba en marzo?

Comenzar o ano no mes de xaneiro parécenos o máis natural do mundo, pero durante siglos, nunca foi así. Ao principio, o primer calendario romano só tiña 10 meses (de marzo a decembro). E non había inverno! Este quedaba fora do calendario e do tempo, xa que se trataba dunha etapa sen nome nin actividade oficial no Imperio Romano.

Non foi ata finais do século VII a.C. cando o segundo rei de Roma engadiu dous novos meses de inverno ao calendario, chamados Ianuarius (xaneiro) e Februarius (febreiro). Sen embargo, o famoso romano Julio César, xa cansado de tanto caos cronolóxico, encargou unha reforma completa do calendario no ano 45 a.C. Este calendario Xuliano contaba cunha duración de 365 días, cun ano bisiestro cada catro. Foi entón cando o 1 de xaneiro acabou establecéndose oficialmente como o inicio do aninovo.

En 1582, o papa Gregorio XIII impulsou unha nova reforma para corrixir os erros acumulados no calendario xuliano, que eran moitos. Así naceu o calendario gregoriano, que é o que usamos hoxe en día, restablecendo de novo o 1 de xaneiro coma o comezo oficial do aninovo.

Y ti, cal deles elixirías?



COLEXIO COMPAÑÍA DE MARÍA

(Santiago de Compostela)

MENÚ 2º TRIMESTRE CURSO 2025-2026



JARDANAY

COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥



CALENDARIO

XANEIRO						
L	M	X	J	V	S	D
			8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

FEBREIRO						
L	M	X	J	V	S	D
	2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
	2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

ALÉRXENOS

1 Glute	8 Froitos de cáscara
2 Crustáceos	9 Apio
3 Ovos	10 Altramuces
4 Peixes	11 Moluscos
5 Cacahuetes	12 Mostaza
6 Soia	13 Grans de sésamo
7 Leite	14 Sulfitos

ACHEGA NUTRICIONAL

Kcal	Prot (g)	Glic (g)	Líp (g)
837,5	31,9	110,2	27,5
851,7	30,9	104,3	32,6
829,1	30,5	101,8	31,3
823,5	28,4	110,4	28,1

RECOMENDACIÓNS

***ALMORZO:** Combinar aporte proteico (lácteos) con hidratos de carbono (cereais, pan) e vitaminas (froita ou zumo natural).

***CEA:** Alimentos elaborados de forma lixeira, evitando fritos e comidas graxas para asegurar un bo descanso. Acompañaas de pan e auga suficiente.

Evitar alimentos consumidos no xantar.

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

SEMANA 01

Sopa de letras
con verduras

AL 1, 3, 6, 12

Polo asado con pementos
e patacas asadas

AL 14

Froita | Pan AL 1, 6, 12, 13

Lentellas caseiras
con verduras

AL 1

Lasaña clásica
de atún

AL 1, 3, 4, 6, 7, 12

Froita | Pan AL 1, 6, 12, 13

Arroz integral
con tomate

Hamburguesa caseira con
ensalada (leituga, cenoria e olivas)

AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14

Froita | Pan AL 1, 6, 12, 13

Crema de
cenoria

Tortilla española con
ensalada (eituga e tomate)

AL 3, 14

logur AL 7 Pan AL 1, 6, 12, 13

Potaxe de garavanzos
con acelgas

AL 4

Froita | Pan integral AL 1, 6, 12, 13

SEMANA 02

Alubias
vexetais

Lombo tenro no seu xugo
con arroz ao forno

AL 14

Froita | Pan AL 1, 6, 12, 13

Xudias con salsa
de tomate

Empanada caseira de atún
con ensalada (leituga e cebola)

AL 1, 3, 4, 6, 12, 14

logur AL 7 Pan AL 1, 6, 12, 13

Crema de
cabaciña

Sanxacobe caseiro
con patacas fritidas

AL 1, 3, 6, 7, 12, 13

Froita | Pan AL 1, 6, 12, 13

Sopa de
estrelas

AL 1, 3, 6, 12

Estofado de polo con patacas
ao forno e verduras

AL 14

Froita | Pan AL 1, 6, 12, 13

Macarrons integrais
gratinados

AL 1, 3, 6, 7, 12

Pescada á romana con
ensalada (leituga e tomate)

AL 1, 3, 4, 6, 12, 14

Froita | Pan integral AL 1, 6, 12, 13

SEMANA 03

Brécol con
allada

Alitas de polo con
patacas asadas

AL 14

Chocolatina AL 7, 8
Pan AL 1, 6, 12, 13

Patacas á
rioxana

AL 7, 6, 14

Pescada á prancha con
ensalada (tomate e albahaca)

AL 4

Froita | Pan AL 1, 6, 12, 13

Crema de
verduras

Albóndegas caseiras
con arroz integral

AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14

Froita | Pan AL 1, 6, 12, 13

Lentellas
estofadas

AL 1

Pizza artesá de tomate, atún
e mozzarella con ensalada

AL 1, 4, 6, 7, 12, 14

Froita | Pan AL 1, 6, 12, 13

Sopa de
cous cous

AL 1, 3, 6, 12

Tortilla española con
ensalada (leituga e tomate)

AL 3, 14

logur AL 7
Pan integral AL 1, 6, 12, 13

SEMANA 04

Crema de
cabaciña

Empanada caseira de carne con
ensalada (lechuga y cebolla)

AL 1, 3, 6, 12, 14

Froita | Pan AL 1, 6, 12, 13

Sopa de fideos
con cenoria

AL 1, 3, 6, 12

Milanesa de polo
con patacas fritidas

AL 1, 3, 6, 12, 13

Froita | Pan AL 1, 6, 12, 13

Arroz con pisto
de verduras

Variñas de pescada caseiras con
ensalada (leituga e cebola)

AL 1, 3, 4, 6, 12, 14

Biscoito caseiro AL 1, 7
Pan AL 1, 6, 12, 13

Xudías con allada
e ovo cocido

AL 3

Guiso de tenreira con
patacas guisadas

AL 14

Froita | Pan AL 1, 6, 12, 13

Caldo de
repolo

Croquetas caseiras de peixe
con ensalada (leituga e cebola)

AL 1, 3, 4, 7, 14

Froita | Pan integral AL 1, 6, 12, 13

Menú BAIXO EN GRASA

SEGUNDO TRIMESTRE

curso 2025 - 2026

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
8 y 9 xan. 2 - 6 feb. 2 - 6 mar.	<i>Sopa de letras con verduriñas</i>	<i>Lentellas caseiras con verduras</i>	<i>Arroz integral con tomate</i>	<i>Crema de cenoria</i>	<i>Potaxe de garavanzos con acelgas</i>
	<i>Polo asado con pementos e patacas asadas</i>	<i>Espaguetis con atún e salsa de tomate</i>	<i>Hamburguesa caseira á prancha con ensalada (leituga, cenoria e olivas)</i>	<i>Tortilla francesa con ensalada (leituga e tomate)</i>	<i>Pescada á prancha con patacas cocidas</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur (desnatado). Pan integral</i>
Sem.2					
12 - 16 xan. 9 - 13 feb. 9 - 13 mar.	<i>Alubias vexetais</i>	<i>Xudías con salsa de tomate</i>	<i>Crema de cabaciña</i>	<i>Sopa de estrelas</i>	<i>Macarrons integrais con tomate</i>
	<i>Lombo tenro no seu xugo con arroz ao forno</i>	<i>Pescada á prancha con ensalada (lechuga y cebolla)</i>	<i>Filete á prancha con patacas cocidas</i>	<i>Estofado de polo con patacas ao forno e verduriñas</i>	<i>Pescada á prancha con ensalada (leituga e tomate)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur (desnatado). Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>
Sem.3					
16 Febrero: Carnaval	<i>Brécol con allada</i>	<i>Patacas cocidas con verduriñas</i>	<i>Crema de verduras</i>	<i>Lentellas estofadas</i>	<i>Sopa de cous cous</i>
19 - 23 xan. 19 y 20 feb. 16 - 20 mar	<i>Alitas de polo con patacas asadas</i>	<i>Pescada á prancha con ensalada (tomate y albahaca)</i>	<i>Hamburguesa caseira á prancha con arroz integral</i>	<i>Macarróns á boloñesa</i>	<i>Tortilla francesa con ensalada (leituga e tomate)</i>
	<i>logur (desnatado). Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur (desnatado). Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>
Sem.4					
26 - 30 xan. 23 - 27 feb. 23 - 27 mar.	<i>Crema de cabaciña</i>	<i>Sopa de fideos con cenoria</i>	<i>Arroz con pisto de verduras</i>	<i>Xudías con allada e ovo cocido</i>	<i>Caldo de repolo</i>
	<i>Filete á prancha con ensalada (lechuga y cebolla)</i>	<i>Polo á prancha con patacas cocidas</i>	<i>Pescada á prancha con ensalada (leituga e cebola)</i>	<i>Guiso de tenreira con patacas guisadas</i>	<i>Pescada á prancha con ensalada (leituga e cebola)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur (desnatado). Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>

NOTAS:

- Co obxectivo de que o alumno/a non se sinta "discriminado/a", o menú axustarase o máis posible o menú do resto dos compañeiros.
- Por circunstancias excepcionais, o presente menú poderá ser variado de maneira ocasional e sempre pensando no óptimo funcionamento do servizo de comedor.
- En calquera caso, os seus pratos elaboraranse de forma individual sempre que sexa necesario, co obxectivo de reducir grasas na dieta do alumno/a.
- Fomentaranse as elaboracións ao forno e á prancha, así como o consumo moderado de carne de cerdo, embutidos e lácteos enteiros.

Menú SEN CARNE

SEGUNDO TRIMESTRE

curso 2025 - 2026

<i>Luns</i>	<i>Martes</i>	<i>Mércores</i>	<i>Xoves</i>	<i>Venres</i>
Sem.1				
8 y 9 xan. 2 - 6 feb.	<i>Sopa de letras con verduras</i>	<i>Lentellas caseiras con verduras</i>	<i>Arroz integral con tomate</i>	<i>Potaxe de garavanzos con acelgas</i>
2 - 6 mar.	<i>Tortilla francesa con patacas asadas</i>	<i>Lasaña clásica de atún</i>	<i>Pescada á prancha con ensalada (leituga, cenoria e olivas)</i>	<i>Pescada á prancha con patacas cocidas</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur. Pan integral</i>
Sem.2				
12 - 16 xan. 9 - 13 feb.	<i>Alubias vexetais</i>	<i>Xudias con salsa de tomate</i>	<i>Crema de cabaciña</i>	<i>Sopa de estrelas</i>
9 - 13 mar.	<i>Arroz con atún e salsa de tomate</i>	<i>Empanada caseira de atún con ensalada (lechuga y cebolla)</i>	<i>Pescada á prancha con patacas fritidas</i>	<i>Tortilla francesa con patacas cocidas</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>
Sem.3				
16 Febrero: Carnaval	17 Febrero: Carnaval	18 Febrero: Carnaval	19 marzo: Festivo San José	
19 - 23 xan. 19 y 20 feb.	<i>Brécol con allada</i>	<i>Patacas cocidas con verduras</i>	<i>Crema de verduras</i>	<i>Lentellas estofadas</i>
16 - 20 mar	<i>Fideos con atún e salsa de tomate</i>	<i>Pescada á prancha con ensalada (tomate y albahaca)</i>	<i>Tortilla francesa con arroz integral</i>	<i>Pizza artesá de tomate, atún e mozzarella con ensalada</i>
	<i>Chocolatina. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>
Sem.4				
26 - 30 xan. 23 - 27 feb.	<i>Crema de cabaciña</i>	<i>Sopa de fideos con cenoria</i>	<i>Arroz con pisto de verduras</i>	<i>Xudías con allada e ovo cocido</i>
23 - 27 mar.	<i>Pescada á prancha con ensalada (lechuga y cebolla)</i>	<i>Tortilla francesa con patacas fritidas</i>	<i>Variñas de pescada caseiras con ensalada (leituga e cebola)</i>	<i>Espaguetis con atún e salsa de tomate</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Postre caseiro. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>

NOTAS:

- Co obxectivo de que o alumno/a non se sinta "discriminado/a", o menú axustarase o máis posible o menú do resto dos compañeiros.
- Por circunstancias excepcionais, o presente menú poderá ser variado de maneira ocasional e sempre pensando no óptimo funcionamento do servizo de comedor.
- En calquera caso, os seus pratos elaboraranse de forma individual sempre que sexa necesario, eliminándose a carne da dieta do alumno/a..

Menú SEN FRUCTOSA

SEGUNDO TRIMESTRE

curso 2025 - 2026

<i>Luns</i>	<i>Martes</i>	<i>Mércores</i>	<i>Xoves</i>	<i>Venres</i>
Sem.1				
8 y 9 xan. 2 - 6 feb. 2 - 6 mar.	<i>Sopa de letras (sen verduras)</i> <i>Polo asado con patacas asadas</i> <i>logur natural (sen azúcar)</i>	<i>Consomé</i> <i>Espaguetis con atún e aceite de oliva</i> <i>logur natural (sen azúcar)</i>	<i>Arroz con ourego</i> <i>Burguer caseira con patacas cocidas</i> <i>logur natural (sen azúcar)</i>	<i>Caracolas con carne salteada</i> <i>Tortilla española (sen cebola)</i> <i>logur natural (sen azúcar)</i>
				<i>Sopa de arroz</i> <i>Pescada á prancha con patacas cocidas</i> <i>logur natural (sen azúcar)</i>
Sem.2				
12 - 16 xan. 9 - 13 feb. 9 - 13 mar.	<i>Consomé</i> <i>Lombo tenro no seu xugo con arroz ao forno</i> <i>logur natural (sen azúcar)</i>	<i>Arroz con ourego</i> <i>Pescada á prancha con patacas cocidas</i> <i>logur natural (sen azúcar)</i>	<i>Revuelto de atún</i> <i>Filete á prancha con patacas fritidas</i> <i>logur natural (sen azúcar)</i>	<i>Sopa de estrelas</i> <i>Estofado de polo con patacas ao forno</i> <i>logur natural (sen azúcar)</i>
				<i>Macarrons con aceite de oliva</i> <i>Pescada á romana con patacas cocidas</i> <i>logur natural (sen azúcar)</i>
Sem.3				
16 Febrero: Carnaval 19 - 23 xan. 19 y 20 feb. 16 - 20 mar	<i>16 Febrero: Carnaval</i> <i>Arroz con atún</i> <i>Alitas de polo con patacas asadas</i> <i>logur natural (sen azúcar)</i>	<i>17 Febrero: Carnaval</i> <i>Pasta con aceite de oliva</i> <i>Pescada á prancha con patacas cocidas</i> <i>logur natural (sen azúcar)</i>	<i>18 Febrero: Carnaval</i> <i>Sopa de fideos</i> <i>Albóndegas caseiras con arroz integral</i> <i>logur natural (sen azúcar)</i>	<i>19 marzo: Festivo San José</i> <i>Consomé</i> <i>Macarróns con carne salteada</i> <i>logur natural (sen azúcar)</i>
				<i>Sopa de cous cous</i> <i>Tortilla española (sen cebola)</i> <i>logur natural (sen azúcar)</i>
Sem.4				
26 - 30 xan. 23 - 27 feb. 23 - 27 mar.	<i>Pasta con aceite de oliva</i> <i>Filete á prancha con con patacas cocidas</i> <i>logur natural (sen azúcar)</i>	<i>Sopa de fideos</i> <i>Milanesa de polo con patacas fritidas</i> <i>logur natural (sen azúcar)</i>	<i>Arroz con ourego</i> <i>Variñas de pescada caseiras con patacas cocidas</i> <i>logur natural (sen azúcar)</i>	<i>Revuelto de atún</i> <i>Guiso de tenreira con patacas guisadas</i> <i>logur natural (sen azúcar)</i>
				<i>Sopa de estrelas</i> <i>Pescada á prancha con arroz branco</i> <i>logur natural (sen azúcar)</i>

NOTAS:

- Coobxectivo de que o alumno/a non se sinta "discriminado/a", o menú axustarase o mais posible o menú do resto dos compañeiros.
- Por circunstancias excepcionais, o presente menú poderá ser variado de maneira ocasional e sempre pensando no óptimo funcionamento do servizo de comedor.
- En calquera caso, os seus pratos elaboraranse de forma individual sempre que sexa necesario, eliminándose oa fructosa da dieta do alumno/a.

Menú SEN GLUTEN NIN LACTOSA

SEGUNDO TRIMESTRE

curso 2025 - 2026

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
8 y 9 xan. 2 - 6 feb. 2 - 6 mar.	<i>Sopa de fideos (sen gluten)</i> <i>Polo asado con pementos e patacas asadas</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Brécol con allada</i> <i>Lasaña clásica de atún (sen gluten nin lactosa)</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Arroz integral con tomate</i> <i>Burguer caseira con ensalada (leituga, cenoria e olivas) (sen gluten, leite)</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Crema de cenoria</i> <i>Tortilla española con ensalada (leituga e tomate)</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Potaxe de garavanzos con acelgas</i> <i>Pescada á prancha con patacas cocidas</i> <i>logur (sen lactosa ou soia). Pan (sin gluten)</i>
Sem.2					
12 - 16 xan. 9 - 13 feb. 9 - 13 mar.	<i>Alubias vexetais</i> <i>Lombo tenro no seu xugo con arroz ao forno</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Xudias con salsa de tomate</i> <i>Empanada caseira de atún (sen gluten) con ensalada (lechuga y cebolla)</i> <i>logur (sen lactosa ou soia). Pan (sin gluten)</i>	<i>Crema de cabaciña</i> <i>Sanxacobe caseiro (sen gluten, lactosa) con patacas fritidas</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Sopa de fideos (sen gluten)</i> <i>Estofado de polo con patacas ao forno e verduriñas</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Macarrons con salsa de tomate (sen gluten)</i> <i>Pescada á romana (sen gluten) con ensalada (leituga e tomate)</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>
Sem.3					
16 Febrero: Carnaval 19 - 23 xan. 19 y 20 feb. 16 - 20 mar	<i>Brécol con allada</i> <i>Alitas de polo con patacas asadas</i> <i>Chocolate (sen lactosa). Pan (sin gluten)</i>	<i>Patacas cocidas con verduriñas</i> <i>Pescada á prancha con ensalada (tomate y albahaca)</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Crema de verduras</i> <i>Albóndegas caseiras con arroz integral (sen gluten, leite)</i> <i>logur. Pan (sin gluten)</i>	<i>Coliflor con allada</i> <i>Pizza artesá de tomate, xamón e mozzarella con ensalada (sen gluten, lactosa)</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Sopa de fideos (sen gluten)</i> <i>Tortilla española con ensalada (leituga e tomate)</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>
Sem.4					
26 - 30 xan. 23 - 27 feb. 23 - 27 mar.	<i>Crema de cabaciña</i> <i>Empanada caseira de carne (sen gluten) con ensalada (lechuga y cebolla)</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Sopa de fideos con cenoria (sen gluten)</i> <i>Milanesa de polo (sen gluten) con patacas fritidas</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Arroz con pisto de verduras</i> <i>Variñas de pescada caseiras (sen gluten) con ensalada (leituga e cebola)</i> <i>Biscoito (sen gluten, lactosa). Pan (sin gluten)</i>	<i>Xudias con allada e ovo cocido</i> <i>Guiso de tenreira con patacas guisadas</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Caldo de repolo</i> <i>Croquetas caseiras de peixe con ensalada (leituga e cebola) (sen gluten nin lactosa)</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>

NOTAS:

- Coobxectivo de que o alumno/a non se sinta "discriminado/a", o menú axustarase o mais posible o menú do resto dos compañeiros.
- Por circunstancias excepcionais, o presente menú poderá ser variado de maneira ocasional e sempre pensando no óptimo funcionamento do servizo de comedor.
- En calquera caso, os seus pratos elaboraranse de forma individual sempre que sexa necesario, eliminándose produtos que conteñan gluten nin lactosa en composición.
- Sempre que sexa posible, utilizaranse produtos "sen lactosa".
- Menú NON APTO para alumnos alérxicos á proteína da leite.

Menú SEN GLUTEN

SEGUNDO TRIMESTRE

curso 2025 - 2026

	<i>Luns</i>	<i>Martes</i>	<i>Mércores</i>	<i>Xoves</i>	<i>Venres</i>
Sem.1					
8 y 9 xan. 2 - 6 feb. 2 - 6 mar.	<i>Sopa de fideos (sen gluten)</i> <i>Polo asado con pementos e patacas asadas</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Brécol con allada</i> <i>Lasaña clásica de atún (sen gluten)</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Arroz integral con tomate</i> <i>Burguer caseira con ensalada (leituga, cenoria e olivas) (sen gluten)</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Crema de cenoria</i> <i>Tortilla española con ensalada (leituga e tomate)</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Potaxe de garavanzos con acelgas</i> <i>Pescada á prancha con patacas cocidas</i> <i>logur. Pan (sin gluten)</i>
Sem.2					
12 - 16 xan. 9 - 13 feb. 9 - 13 mar.	<i>Alubias vexetais</i> <i>Lombo tenro no seu xugo con arroz ao forno</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Xudias con salsa de tomate</i> <i>Empanada caseira de atún (sen gluten) con ensalada (lechuga y cebolla)</i> <i>logur. Pan (sin gluten)</i>	<i>Crema de cabaciña</i> <i>Sanxacobe caseiro (sen gluten) con patacas fritidas</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Sopa de fideos (sen gluten)</i> <i>Estofado de polo con patacas ao forno e verduriñas</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Macarrons con salsa de tomate (sen gluten)</i> <i>Pescada á romana (sen gluten) con ensalada (leituga e tomate)</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>
Sem.3					
16 Febrero: Carnaval 19 - 23 xan. 19 y 20 feb. 16 - 20 mar	<i>Brécol con allada</i> <i>Alitas de polo con patacas asadas</i> <i>Chocolatina. Pan (sin gluten)</i>	<i>Patacas a rioxana</i> <i>Pescada á prancha con ensalada (tomate y albahaca)</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Crema de verduras</i> <i>Albóndegas caseiras con arroz integral (sen gluten)</i> <i>logur. Pan (sin gluten)</i>	<i>Coliflor con allada</i> <i>Pizza artesá de tomate, xamón e mozzarella con ensalada (sen gluten)</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Sopa de fideos (sen gluten)</i> <i>Tortilla española con ensalada (leituga e tomate)</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>
Sem.4					
26 - 30 xan. 23 - 27 feb. 23 - 27 mar.	<i>Crema de cabaciña</i> <i>Empanada caseira de carne (sen gluten) con ensalada (lechuga y cebolla)</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Sopa de fideos con cenoria (sen gluten)</i> <i>Milanesa de polo (sen gluten) con patacas fritidas</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Arroz con pisto de verduras</i> <i>Variñas de pescada caseiras (sen gluten) con ensalada (leituga e cebola)</i> <i>Biscoito caseiro (sen gluten). Pan (sin</i>	<i>Xudías con allada e ovo cocido</i> <i>Guiso de tenreira con patacas guisadas</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Caldo de repolo</i> <i>Croquetas caseiras de peixe con ensalada (leituga e cebola) (sen gluten)</i> <i>Froita. Pan (sin gluten)</i>

NOTAS:

- Coobxectivo de que o alumno/a non se sinta "discriminado/a", o menú axustarase o máis posible o menú do resto dos compañeiros.
- Por circunstancias excepcionais, o presente menú poderá ser variado de maneira ocasional e sempre pensando no óptimo funcionamento do servizo de comedor.
- En calquera caso, os seus pratos elaboraranse de forma individual sempre que sexa necesario, utilizándose sempre produtos sen glúten e aptos para celíacos.

Menú SEN LACTOSA

SEGUNDO TRIMESTRE

curso 2025 - 2026

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
8 y 9 xan. 2 - 6 feb. 2 - 6 mar.	<i>Sopa de letras con verduras</i>	<i>Lentellas caseiras con verduras</i>	<i>Arroz integral con tomate</i>	<i>Crema de cenoria</i>	<i>Potaxe de garavanzos con acelgas</i>
	<i>Polo asado con pementos e patacas asadas</i>	<i>Lasaña clásica de atún (sen lactosa)</i>	<i>Burger caseira con ensalada (leituga, cenoria e olivas) (sen leite)</i>	<i>Tortilla española con ensalada (leituga e tomate)</i>	<i>Pescada á prancha con patacas cocidas</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur (sen lactosa ou soia). Pan integral</i>
Sem.2					
12 - 16 xan. 9 - 13 feb. 9 - 13 mar.	<i>Alubias vexetais</i>	<i>Xudías con salsa de tomate</i>	<i>Crema de cabaciña</i>	<i>Sopa de estrelas</i>	<i>Macarrons integrais con tomate</i>
	<i>Lombo tenro no seu xugo con arroz ao forno</i>	<i>Empanada caseira de atún con ensalada (lechuga y cebolla)</i>	<i>Sanxacobe caseiro (sen lactosa) con patacas fritidas</i>	<i>Estofado de polo con patacas ao forno e verduras</i>	<i>Pescada á romana con ensalada (leituga e tomate)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur (sen lactosa ou soia). Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>
Sem.3					
16 Febreiro: Carnaval		17 Febreiro: Carnaval	18 Febreiro: Carnaval	19 marzo: Festivo San José	
19 - 23 xan. 19 y 20 feb. 16 - 20 mar	<i>Brécol con allada</i>	<i>Patacas cocidas con verduras</i>	<i>Crema de verduras</i>	<i>Lentellas estofadas</i>	<i>Sopa de cous cous</i>
	<i>Alitas de polo con patacas asadas</i>	<i>Pescada á prancha con ensalada (tomate y albahaca)</i>	<i>Albóndegas caseiras con arroz integral (sen leite)</i>	<i>Pizza artesá de tomate, xamón e mozzarella con ensalada (sen lactosa)</i>	<i>Tortilla española con ensalada (leituga e tomate)</i>
	<i>Chocolate (sen lactosa). Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur. Pan (sin gluten)</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>
Sem.4					
26 - 30 xan. 23 - 27 feb. 23 - 27 mar.	<i>Crema de cabaciña</i>	<i>Sopa de fideos con cenoria</i>	<i>Arroz con pisto de verduras</i>	<i>Xudías con allada e ovo cocido</i>	<i>Caldo de repolo</i>
	<i>Empanada caseira de carne con ensalada (lechuga y cebolla)</i>	<i>Milanesa de polo con patacas fritidas</i>	<i>Variñas de pescada caseiras con ensalada (leituga e cebola)</i>	<i>Guiso de tenreira con patacas guisadas</i>	<i>Croquetas caseiras de peixe con ensalada (leituga e cebola) (sen lactosa)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Biscoito caseiro (sen lactosa). Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>

NOTAS:

- Co obxectivo de que o alumno/a non se sinta "discriminado/a", o menú axustarase o mais posible o menú do resto dos compañeiros.
- Por circunstancias excepcionais, o presente menú poderá ser variado de maneira ocasional e sempre pensando no óptimo funcionamento do servizo de comedor.
- En calquera caso, os seus pratos elaboraranse de forma individual sempre que sexa necesario, eliminándose produtos que conteñan lactosa en composición (embutidos, avecrén, salchichas, pan rallado, etc.).
- Sempre que sexa posible, utilizaranse produtos "sen lactosa".
- Menú NON APTO para alumnos alérxicos á proteína da leite.

Menú SEN LEGUMBRES

SEGUNDO TRIMESTRE

curso 2025 - 2026

	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>
Sem.1					
8 y 9 xan. 2 - 6 feb.	<i>Sopa de letras con verduriñas</i>	<i>Brécol con allada</i>	<i>Arroz integral con tomate</i>	<i>Crema de cenoria</i>	<i>Sopa de fideos con verduras</i>
2 - 6 mar.	<i>Polo asado con pementos e patacas asadas</i>	<i>Lasaña clásica de atún</i>	<i>Hamburguesa caseira con ensalada (leituga, cenoria e olivas)</i>	<i>Tortilla española con ensalada (leituga e tomate)</i>	<i>Pescada á prancha con patacas cocidas</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur. Pan integral</i>
Sem.2					
12 - 16 xan. 9 - 13 feb.	<i>Brécol con allada</i>	<i>Coliflor con salsa de tomate</i>	<i>Crema de cabaciña</i>	<i>Sopa de estrelas</i>	<i>Macarrons integrais gratinados</i>
9 - 13 mar.	<i>Lombo tenro no seu xugo con arroz ao forno</i>	<i>Empanada caseira de atún con ensalada (lechuga y cebolla)</i>	<i>Sanxacobe caseiro con patacas fritidas</i>	<i>Estofado de polo con patacas ao forno e verduriñas</i>	<i>Pescada á romana con ensalada (leituga e tomate)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>
Sem.3					
16 Febrero: Carnaval	<i>Brécol con allada</i>	<i>Patacas a rioxana</i>	<i>Crema de verduras</i>	<i>Coliflor con allada</i>	<i>Sopa de cous cous</i>
19 y 20 feb. 16 - 20 mar	<i>Alitas de polo con patacas asadas</i>	<i>Pescada á prancha con ensalada (tomate y albahaca)</i>	<i>Albóndegas caseiras con arroz integral</i>	<i>Pizza artesá de tomate, atún e mozzarella con ensalada</i>	<i>Tortilla española con ensalada (leituga e tomate)</i>
	<i>Chocolatina. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>
Sem.4					
26 - 30 xan. 23 - 27 feb.	<i>Crema de cabaciña</i>	<i>Sopa de fideos con cenoria</i>	<i>Arroz con pisto de verduras</i>	<i>Brécol con allada e ovo cocido</i>	<i>Sopa de fideos</i>
23 - 27 mar.	<i>Empanada caseira de carne con ensalada (lechuga y cebolla)</i>	<i>Milanesa de polo con patacas fritidas</i>	<i>Variñas de pescada caseiras con ensalada (leituga e cebola)</i>	<i>Guiso de tenreira con patacas guisadas</i>	<i>Croquetas caseiras de peixe con ensalada (leituga e cebola)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Postre caseiro. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>

NOTAS:

- Co obxectivo de que o alumno/a non se sinta "discriminado/a", o menú axustarase o máis posible o menú do resto dos compañeiros.
- Por circunstancias excepcionais, o presente menú poderá ser variado de maneira ocasional e sempre pensando no óptimo funcionamento do servizo de comedor.
- En calquera caso, os seus pratos elaboraranse de forma individual sempre que sexa necesario, eliminándose oas legumes da dieta do alumno/a (lentellas, legumes, alubias, xudías, chícharos, etc.).

Menú SEN OVO CRUDO (tortilla, cocido, frito)

SEGUNDO TRIMESTRE

curso 2025 - 2026

** Si toma: trazas de ovo, pizza, lasaña, rebozados*

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
8 y 9 xan. 2 - 6 feb.	<i>Sopa de letras con verduras</i>	<i>Lentellas caseiras con verduras</i>	<i>Arroz integral con tomate</i>	<i>Crema de cenoria</i>	<i>Potaxe de garavanzos con acelgas</i>
2 - 6 mar.	<i>Polo asado con pementos e patacas asadas</i>	<i>Lasaña clásica de atún</i>	<i>Hamburguesa caseira con ensalada (leituga, cenoria e olivas)</i>	<i>Filete á prancha con ensalada (leituga e tomate)</i>	<i>Pescada á prancha con patacas cocidas</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur. Pan integral</i>
Sem.2					
12 - 16 xan. 9 - 13 feb.	<i>Alubias vexetais</i>	<i>Xudias con salsa de tomate</i>	<i>Crema de cabaciña</i>	<i>Sopa de estrelas</i>	<i>Macarrons integrais gratinados</i>
9 - 13 mar.	<i>Lombo tenro no seu xugo con arroz ao forno</i>	<i>Empanada caseira de atún con ensalada (lechuga y cebolla)</i>	<i>Sanxacobe caseiro con patacas fritidas</i>	<i>Estofado de polo con patacas ao forno e verduras</i>	<i>Pescada á romana con ensalada (leituga e tomate)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>
Sem.3					
16 Febrero: Carnaval		<i>17 Febrero: Carnaval</i>	<i>18 Febrero: Carnaval</i>	<i>19 marzo: Festivo San José</i>	
19 - 23 xan. 19 y 20 feb.	<i>Brécol con allada</i>	<i>Patacas a rioxana</i>	<i>Crema de verduras</i>	<i>Lentellas estofadas</i>	<i>Sopa de cous cous</i>
16 - 20 mar	<i>Alitas de polo con patacas asadas</i>	<i>Pescada á prancha con ensalada (tomate y albahaca)</i>	<i>Albóndegas caseiras con arroz integral</i>	<i>Pizza artesá de tomate, atún e mozzarella con ensalada</i>	<i>Filete á prancha con ensalada (leituga e tomate)</i>
	<i>Chocolatina. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>
Sem.4					
26 - 30 xan. 23 - 27 feb.	<i>Crema de cabaciña</i>	<i>Sopa de fideos con cenoria</i>	<i>Arroz con pisto de verduras</i>	<i>Xudías con allada</i>	<i>Caldo de repolo</i>
23 - 27 mar.	<i>Empanada caseira de carne con ensalada (lechuga y cebolla)</i>	<i>Milanesa de polo con patacas fritidas</i>	<i>Variñas de pescada caseiras con ensalada (leituga e cebola)</i>	<i>Guiso de tenreira con patacas guisadas</i>	<i>Croquetas caseiras de peixe con ensalada (leituga e cebola)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Postre caseiro. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>

NOTAS:

- Co obxectivo de que o alumno/a non se sinta "discriminado/a", o menú axustarase o máis posible o menú do resto dos compañeiros.
- Por circunstancias excepcionais, o presente menú poderá ser variado de maneira ocasional e sempre pensando no óptimo funcionamento do servizo de comedor.
- En calquera caso, os seus pratos elaboraranse de forma individual sempre que sexa necesario, eliminándose o ovo cocido, en tortilla ou frito. Si utilízase ovo en rebozados. As pastas poden conter trazas de ovo.

Menú SEN PEIXE

SEGUNDO TRIMESTRE

curso 2025 - 2026

<i>Luns</i>	<i>Martes</i>	<i>Mércores</i>	<i>Xoves</i>	<i>Venres</i>
Sem.1				
8 y 9 xan. 2 - 6 feb. 2 - 6 mar.	<i>Sopa de letras con verdurasñas</i>	<i>Lentellas caseiras con verduras</i>	<i>Arroz integral con tomate</i>	<i>Potaxe de garavanzos con acelgas</i>
	<i>Polo asado con pementos e patacas asadas</i>	<i>Lasaña clásica de carne</i>	<i>Hamburguesa caseira con ensalada (leituga, cenoria e olivas)</i>	<i>Tortilla española con ensalada (leituga e tomate)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur. Pan integral</i>
Sem.2				
12 - 16 xan. 9 - 13 feb. 9 - 13 mar.	<i>Alubias vexetais</i>	<i>Xudias con salsa de tomate</i>	<i>Crema de cabaciña</i>	<i>Sopa de estrelas</i>
	<i>Lombo tenro no seu xugo con arroz ao forno</i>	<i>Empanada caseira de carne con ensalada (lechuga y cebolla)</i>	<i>Sanxacobe caseiro con patacas fritidas</i>	<i>Estofado de polo con patacas ao forno e verdurasñas</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>
Sem.3				
16 Febrero: Carnaval 19 - 23 xan. 19 y 20 feb. 16 - 20 mar	<i>Brécol con allada</i>	<i>Patacas a rioxana</i>	<i>Crema de verduras</i>	<i>Lentellas estofadas</i>
	<i>Alitas de polo con patacas asadas</i>	<i>Filete á prancha con ensalada (tomate y albahaca)</i>	<i>Albóndegas caseiras con arroz integral</i>	<i>Pizza artesá de tomate, xamón e mozzarella con ensalada</i>
	<i>Chocolatina. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>
Sem.4				
26 - 30 xan. 23 - 27 feb. 23 - 27 mar.	<i>Crema de cabaciña</i>	<i>Sopa de fideos con cenoria</i>	<i>Arroz con pisto de verduras</i>	<i>Xudías con allada e ovo cocido</i>
	<i>Empanada caseira de carne con ensalada (lechuga y cebolla)</i>	<i>Milanesa de polo con patacas fritidas</i>	<i>Filete á prancha con ensalada (leituga e cebola)</i>	<i>Guiso de tenreira con patacas guisadas</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Postre caseiro. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>

NOTAS:

- Co obxectivo de que o alumno/a non se sinta "discriminado/a", o menú axustarase o máis posible o menú do resto dos compañeiros.
- Por circunstancias excepcionais, o presente menú poderá ser variado de maneira ocasional e sempre pensando no óptimo funcionamento do servizo de comedor.
- En calquera caso, os seus pratos elaboraranse de forma individual sempre que sexa necesario, eliminándose o peixe da dieta do alumno/a..

Menú SEN PROTEÍNA DO LEITE (nin carne de tenreira)

SEGUNDO TRIMESTRE

curso 2025 - 2026

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
8 y 9 xan. 2 - 6 feb.	Sopa de letras con verduriñas	Lentellas caseiras con verduras	Arroz integral con tomate	Crema de cenoria	Potaxe de garavanzos con acelgas
2 - 6 mar.	Polo asado con pementos e patacas asadas	Espaguetis con atún e salsa de tomate	Burguer caseira con ensalada (leituga, cenoria e olivas) (sen leite)	Tortilla española con ensalada (leituga e tomate)	Pescada á prancha con patacas cocidas
	Froita. Pan	Froita. Pan	Froita. Pan	Froita. Pan	Postre de soia. Pan integral
Sem.2					
12 - 16 xan. 9 - 13 feb.	Alubias vexetais	Xudías con salsa de tomate	Crema de cabaciña	Sopa de estrelas	Macarrons integrais con tomate
9 - 13 mar.	Lombo tenro no seu xugo con arroz ao forno	Empanada caseira de atún con ensalada (lechuga y cebolla)	Sanxacobe caseiro (sen queixo) con patacas fritidas	Estofado de polo con patacas ao forno e verduriñas	Pescada á romana con ensalada (leituga e tomate)
	Froita. Pan	Postre de soia. Pan	Froita. Pan	Froita. Pan	Froita. Pan integral
Sem.3					
19 - 23 xan. 19 y 20 feb.	Brécol con allada	Patacas cocidas con verduriñas	Crema de verduras	Lentellas estofadas	Sopa de cous cous
16 - 20 mar	Alitas de polo con patacas asadas	Pescada á prancha con ensalada (tomate y albahaca)	Albóndegas caseiras con arroz integral (sen leite)	Macarróns á boloñesa	Tortilla española con ensalada (leituga e tomate)
	Postre de soia. Pan	Froita. Pan	logur. Pan	Froita. Pan	Froita. Pan integral
Sem.4					
26 - 30 xan. 23 - 27 feb.	Crema de cabaciña	Sopa de fideos con cenoria	Arroz con pisto de verduras	Xudías con allada e ovo cocido	Caldo de repolo
23 - 27 mar.	Empanada caseira de carne con ensalada (lechuga y cebolla)	Milanesa de polo con patacas fritidas	Variñas de pescada caseiras con ensalada (leituga e cebola)	Guiso de carne (cerdo) con patacas guisadas	Pescada á prancha con ensalada (leituga e cebola)
	Froita. Pan	Froita. Pan	Postre de soia. Pan	Froita. Pan	Froita. Pan integral

NOTAS:

- Co obxectivo de que o alumno/a non se sinta "discriminado/a", o menú axustarase o mais posible o menú do resto dos compañeiros.
- Por circunstancias excepcionais, o presente menú poderá ser variado de maneira ocasional e sempre pensando no óptimo funcionamento do servizo de comedor.
- En calquera caso, os seus pratos elaboraranse de forma individual sempre que sexa necesario, eliminándose a proteína do leite e a carne de tenreira da dieta do alumno/a.