

JARDANAY É:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridade

Compromiso

Educación



SABÍAS QUÉ...

Os chícharos non son verduras?

Pois si, aínda que o seu color pódenos despistar, estas pequenas boliñas verdes son **legumes!** Igual que os garavanzos, as xudías brancas ou as lentellas.

E que máis sabemos deles?

Pois que adoitan comerse en guisos, arroces, en ensaladilla rusa, ou simplemente á prancha e con xamón. A súa tempada de consumo fresco é en primavera, cando o seu gusto é máis saboroso e son máis ricos a nivel nutricional. Os nutrientes beneficiosos para a saúde que aportan os chícharos son moitos e moi variados:

- Aínda que non tanto como o resto de legumes pola cantidade de auga que teñen, achégannos unha chea de **fibra**. Non en balde son legumes!
- Conteñen unha gran cantidade de **vitaminas** e **minerais**, como o fósforo, calcio, magnesio ou potasio.
- Tamén son ricos en **proteínas**: unha ración media de chícharos (150 gramos) teñen tanta proteína coma un ovo enteiro!

E ti, animaste a consumilos agora que están en tempada?



COLEXIO COMPAÑÍA DE MARÍA

(Santiago de Compostela)

MENÚ 3º TRIMESTRE CURSO 2025-2026



JARDANAY

COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥



CALENDARIO

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
●	4	5	6	7	8	9
●	13	14	15	16	17	18
●	20	21	22	23	24	25
●	27	28	29	30	1	2
3						
MAIO						
L	M	X	J	V	S	D
●	4	5	6	7	8	9
●	11	12	13	14	15	16
●	18	19	20	21	22	23
●	25	26	27	28	29	30
31						
XUÑO						
L	M	X	J	V	S	D
●	1	2	3	4	5	6
●	8	9	10	11	12	13
●	15	16	17	18	19	20
21						

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)	Glíc (g)	Líp (g)
● 879,8	31,7	105,2	34,8
● 836,1	32,2	109,2	28,0
● 823,9	30,5	107,3	28,2
● 819,5	32,6	94,9	32,5

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	<p>Lentellas caseiras con verduriñas AL 1</p> <p>Alitas de polo con patacas asadas AL 14</p> <p>Froita Pan AL 1, 6, 12, 13</p>	<p>Crema de verduras AL 14</p> <p>Lombo tenro no seu xugo con patatas fritidas AL 14</p> <p>Froita Pan integral AL 1, 6, 12, 13</p>	<p>Patacas á rioxana AL 7, 6, 14</p> <p>Pescada á romana con ensalada (leituga e tomate) AL 1, 3, 4, 6, 12, 14</p> <p>Froita Pan AL 1, 6, 12, 13</p>	<p>Ensalada mixta (leituga, tomate, atún, cenoria, olivas e maiz) AL 3, 4, 14</p> <p>Albóndegas caseiras con arroz integral ao forno AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14</p> <p>Froita Pan AL 1, 6, 12, 13</p>	<p>Brecol con ovo cocido e allada AL 3</p> <p>Empanada caseira de atún con ensalada (leituga e cenoria) AL 1, 3, 4, 6, 12, 14</p> <p>logur AL 7 Pan integral AL 1, 6, 12, 13</p>
SEMANA 02	<p>Ensalada mixta (leituga, tomate, atún, cenoria, olivas e maiz) AL 3, 4, 14</p> <p>Macarróns á boloñesa AL 1, 3, 6, 12</p> <p>Froita Pan AL 1, 6, 12, 13</p>	<p>Xudías con allada</p> <p>Tortilla española con ensalada (tomate, queixo e aceite de albahaca) AL 3, 7, 14</p> <p>Froita Pan integral AL 1, 6, 12, 13</p>	<p>Alubias vexetais</p> <p>Pizza artesá de tomate, atún e mozzarella con ensalada AL 1, 4, 6, 7, 12, 14</p> <p>Froita Pan AL 1, 6, 12, 13</p>	<p>Sopa de letras con verduriñas AL 1, 3, 6, 12</p> <p>Polo asado con pementos e patacas asadas AL 14</p> <p>Biscoito caseiro AL 1, 7 Pan AL 1, 6, 12, 13</p>	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pescada á prancha ensalada (leituga e cebola) AL 4, 14</p> <p>Froita Pan integral AL 1, 6, 12, 13</p>
SEMANA 03	<p>Brecol con allada</p> <p>Hamburguesa caseira de polo con ensalada de tomate e queixo AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14</p> <p>Froita Pan AL 1, 6, 12, 13</p>	<p>Ensalada primavera (leituga, tomate, cenoria, ovo e queixo) AL 3, 7, 14</p> <p>Lasaña clásica de atún AL 1, 3, 4, 6, 7, 12</p> <p>logur AL 7 Pan integral AL 1, 6, 12, 13</p>	<p>Lentellas vexetais AL 1</p> <p>Sanxacobe caseiro con patacas fritidas AL 1, 3, 6, 7, 12, 13</p> <p>Froita Pan AL 1, 6, 12, 13</p>	<p>Ensaladilla rusa AL 3, 4, 14</p> <p>Empanada caseira de carne con ensalada (leituga, cebola e olivas) AL 1, 3, 6, 12, 14</p> <p>Froita Pan AL 1, 6, 12, 13</p>	<p>Ensalada de pasta (laciños vexetais, tomate, millo, atún e cenoria) AL 1, 3, 4, 6, 12, 14</p> <p>Croquetas caseiras de peixe con ensalada (leituga e cebola) AL 1, 3, 4, 6, 7, 12, 14</p> <p>Froita Pan integral AL 1, 6, 12, 13</p>
SEMANA 04	<p>Ensalada campesina (garavanzos, taquiños de tomate, queixo e olivas) AL 7, 14</p> <p>Pescada á prancha con patata cocida AL 4</p> <p>Chocolatina AL 7, 8 Pan AL 1, 6, 12, 13</p>	<p>Arroz con pisto de verduras</p> <p>Milanesa de polo con ensalada (leituga e cenoria) AL 1, 3, 6, 12, 13</p> <p>Froita Pan integral AL 1, 6, 12, 13</p>	<p>Ensalada de pasta (laciños vexetais, tomate, millo, atún e cenoria) AL 1, 3, 4, 6, 12, 14</p> <p>Tortilla española con ensalada (leituga e cebola) AL 3</p> <p>Froita Pan AL 1, 6, 12, 13</p>	<p>Xudías con salsa de tomate</p> <p>Variñas de pescada caseiras con ensalada (leituga, millo e olivas) AL 1, 3, 4, 6, 12, 14</p> <p>Froita Pan AL 1, 6, 12, 13</p>	<p>Ovos recheos (atún, maionesa e olivas) con picadillo de leituga AL 3, 4, 14</p> <p>Guiso de tenreira con patacas guisadas AL 14</p> <p>Froita Pan integral AL 1, 6, 12, 13</p>

Menú BAIXO EN GRASA

TERCEIRO TRIMESTRE

curso 2025 - 2026

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
7 - 10 abril	<i>Lentellas caseiras con verduras</i>	<i>Crema de verduras</i>	<i>Patacas cocidas con verduras</i>	<i>Ensalada mixta</i>	<i>Brecol con allada</i>
4 - 8 maio				<i>(leituga, tomate, atún, cenoria, olivas e maiz)</i>	
1 - 5 xuño	<i>Alitas de polo con patacas asadas</i>	<i>Lombo tenro no seu xugo con patacas cocidas</i>	<i>Pescada á prancha con ensalada (leituga e tomate)</i>	<i>Hamburguesa caseira á prancha con arroz integral ao forno</i>	<i>Pescada á prancha con ensalada (leituga e cenoria)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur . Pan integral</i>
				<i>14 maio: Festivo (Ascensión)</i>	<i>15 maio: Non lectivo (libre disposición)</i>
Sem.2					
13 - 17 abril	<i>Ensalada mixta</i>	<i>Xudías con allada</i>	<i>Alubias vexetais</i>	<i>Sopa de letras con verduras</i>	<i>Arroz con salsa de tomate</i>
11 - 13 maio	<i>(leituga, tomate, atún, cenoria, olivas e maiz)</i>				
8 - 12 xuño	<i>Macarróns á boloñesa</i>	<i>Tortilla francesa con ensalada de tomate e aceite de albahaca</i>	<i>Filete de pavo á prancha con ensalada (leituga e tomate)</i>	<i>Polo asado con pementos e patacas asadas</i>	<i>Pescada á prancha con ensalada (leituga e cebola)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Biscoito caseiro. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>
Sem.3					
20 - 24 abril	<i>Brécol con allada</i>	<i>Ensalada primavera</i>	<i>Lentellas vexetais</i>	<i>Ensaladilla rusa</i>	<i>Ensalada de pasta</i>
18 - 22 maio		<i>(leituga, tomate, cenoria e ovo)</i>		<i>(sen maionesa)</i>	<i>(laciños vexetais, tomate, millo, atún e cenoria)</i>
15 - 19 xuño	<i>Hamburguesa caseira de polo con ensalada de tomate</i>	<i>Espaguetis con atún e salsa de tomate</i>	<i>Filete á prancha con patacas cocidas</i>	<i>Filete á prancha con ensalada (leituga, cebola e olivas)</i>	<i>Pescada á prancha con ensalada (leituga e cebola)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur . Pan integral</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>
					<i>1 maio: Festivo (Festa do Traballo)</i>
Sem.4					
27 - 30 abril	<i>Ensalada campesina</i>	<i>Arroz con pisto de verduras</i>	<i>Ensalada de pasta</i>	<i>Xudías con salsa de tomate</i>	<i>Consomé</i>
25 - 29 maio	<i>(garavanzos, taquiños de tomate e olivas)</i>		<i>(laciños vexetais, tomate, millo, atún e cenoria)</i>		
	<i>Pescada á prancha con pataca cocida</i>	<i>Filete de polo á prancha con ensalada (leituga e cenoria)</i>	<i>Tortilla francesa con ensalada (leituga e cebola)</i>	<i>Pescada á prancha con ensalada (leituga, millo e olivas)</i>	<i>Guiso de tenreira con patacas guisadas</i>
	<i>Chocolatina. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>	<i>Froita. 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, 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 lacteos enteiros.

Menú SEN CARNE

TERCEIRO TRIMESTRE

curso 2025 - 2026

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
7 - 10 abril	<i>Lentellas caseiras con verduriñas</i>	<i>Crema de verduras</i>	<i>Patacas cocidas con verduriñas</i>	<i>Ensalada mixta</i>	<i>Brecol con ovo cocido e allada</i>
4 - 8 maio				<i>(leituga, tomate, cenoria, olivas e maiz)</i>	
1 - 5 xuño	<i>Pescada á prancha con patacas asadas</i>	<i>Tortilla francesa con con patatas fritidas</i>	<i>Pescada á romana con ensalada (leituga e tomate)</i>	<i>Arroz con atún e salsa de tomate</i>	<i>Empanada caseira de atún con ensalada (leituga e cenoria)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur . Pan integral</i>
Sem.2				<i>14 maio: Festivo (Ascensión)</i>	<i>15 maio: Non lectivo (libre disposición)</i>
13 - 17 abril	<i>Ensalada mixta</i>	<i>Xudías con allada</i>	<i>Alubias vexetais</i>	<i>Sopa de letras con verduriñas</i>	<i>Arroz con salsa de tomate</i>
11 - 13 maio	<i>(leituga, tomate, cenoria, olivas e maiz)</i>				
8 - 12 xuño	<i>Macarróns con atún e salsa de tomate</i>	<i>Tortilla española con ensalada de tomate, queixo e aceite de albahaca</i>	<i>Pizza artesá de tomate, atún e mozzarella con ensalada</i>	<i>Tortilla francesa con patacas asadas</i>	<i>Pescada á prancha con ensalada (leituga e cebola)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Biscoito caseiro. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>
Sem.3					
20 - 24 abril	<i>Brécol con allada</i>	<i>Ensalada primavera</i>	<i>Lentellas vexetais</i>	<i>Ensaladilla rusa</i>	<i>Ensalada de pasta</i>
18 - 22 maio		<i>(leituga, tomate, cenoria, ovo e queixo)</i>			<i>(laciños vexetais, tomate, millo, atún e cenoria)</i>
15 - 19 xuño	<i>Tortilla francesa con ensalada de tomate e queixo</i>	<i>Lasaña clásica de atún</i>	<i>Pescada á prancha con patacas fritidas</i>	<i>Tortilla francesa con ensalada (leituga, cebola e olivas)</i>	<i>Croquetas caseiras de peixe con ensalada (leituga e cebola)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur . Pan integral</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>
Sem.4					<i>1 maio: Festivo (Festa do Traballo)</i>
27 - 30 abril	<i>Ensalada campesina</i>	<i>Arroz con pisto de verduras</i>	<i>Ensalada de pasta</i>	<i>Xudías con salsa de tomate</i>	<i>Consomé</i>
25 - 29 maio	<i>(garavanzos, taquiños de tomate, queixo e olivas)</i>		<i>(laciños vexetais, tomate, millo, atún e cenoria)</i>		
	<i>Pescada á prancha con pataca cocida</i>	<i>Tortilla francesa con ensalada (leituga e cenoria)</i>	<i>Tortilla española con ensalada (leituga e cebola)</i>	<i>Variñas de pescada caseiras con ensalada (leituga, millo e olivas)</i>	<i>Espaguetis con atún e salsa de tomate</i>
	<i>Chocolatina. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>	<i>Froita. 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 a carne da dieta do alumno/a..

Menú SEN FRUCTOSA

TERCEIRO TRIMESTRE

curso 2025 - 2026

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
7 - 10 abril	Sopa de arroz	Consomé	Ensalada de pataca, ovo e atún	Revolto de atún	Pasta con aceite de oliva
4 - 8 maio					
1 - 5 xuño	Alitas de polo con patacas asadas	Lombo tenro no seu xugo con patatas fritidas	Pescada á romana con patacas cocidas	Albóndegas caseiras especiais con arroz integral ao forno	Pescada á prancha con patacas cocidas
	logur natural (sen azúcar). Pan	logur natural (sen azúcar). Pan integral	logur natural (sen azúcar). Pan	logur natural (sen azúcar). Pan	logur natural (sen azúcar). Pan integral
Sem.2					
13 - 17 abril	Consomé	Arroz con atún	Pasta con aceite de oliva	Sopa de letras	Arroz con ourego
11 - 13 maio					
8 - 12 xuño	Macarróns con carne salteada	Tortilla española (sen cebola)	Filete de pavo á prancha con patacas cocidas	Polo asado con patacas asadas	Pescada á prancha con patacas cocidas
	logur natural (sen azúcar). Pan	logur natural (sen azúcar). Pan integral	logur natural (sen azúcar). Pan	logur natural (sen azúcar). Pan	logur natural (sen azúcar). Pan integral
				14 maio: Festivo (Ascensión)	15 maio: Non lectivo (libre disposición)
Sem.3					
20 - 24 abril	Revolto de atún	Consomé	Arroz con ourego	Ensalada de pataca, ovo e atún	Pasta con aceite de oliva
18 - 22 maio					
15 - 19 xuño	Burger caseira de polo con patacas cocidas	Espaguetis con atún e aceite de oliva	Filete á prancha con patacas fritidas	Filete á prancha con patacas cocidas	Pescada á prancha con patacas cocidas
	logur natural (sen azúcar). Pan	logur natural (sen azúcar). Pan integral	logur natural (sen azúcar). Pan	logur natural (sen azúcar). Pan	logur natural (sen azúcar). Pan integral
Sem.4					
27 - 30 abril	Sopa de fideos	Arroz con ourego	Pasta con carne salteada	Arroz con ourego	Consomé
25 - 29 maio					
	Pescada á prancha con pataca cocida	Milanesa de polo con patacas cocidas	Tortilla española (sen cebola)	Variñas de pescada caseiras con patacas cocidas	Guiso de tenreira con patacas guisadas
	logur natural (sen azúcar). Pan	logur natural (sen azúcar). Pan integral	logur natural (sen azúcar). Pan	logur natural (sen azúcar). Pan	logur natural (sen azúcar). 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 oa fructosa da dieta do alumno/a.

Menú SEN GLUTEN NIN LACTOSA

TERCEIRO TRIMESTRE

curso 2025 - 2026

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
7 - 10 abril	Brécol con allada	Crema de verduras	Patacas cocidas con verduras	Ensalada mixta (leituga, tomate, atún, cenoria, olivas e maiz)	Brecol con ovo cocido e allada
4 - 8 maio					
1 - 5 xuño	Alitas de polo con patacas asadas	Lombo tenro no seu xugo con patatas fritidas	Pescada rebozada (sen gluten) con ensalada (leituga e tomate)	Albóndegas caseiras con arroz integral ao forno (sen gluten, leite)	Empanada caseira de atún (sen gluten) con ensalada (leituga e cenoria)
	Froita. Pan (sin gluten)	Froita. Pan (sin gluten)	Froita. Pan (sin gluten)	Froita. Pan (sin gluten)	logur (sen lactosa ou soia). Pan (sen gluten)
Sem.2				14 maio: Festivo (Ascensión)	15 maio: Non lectivo (libre disposición)
13 - 17 abril	Ensalada mixta (leituga, tomate, atún, cenoria, olivas e maiz)	Xudías con allada	Alubias vexetais	Sopa de letras con verduras (sen gluten)	Arroz con salsa de tomate
11 - 13 maio					
8 - 12 xuño	Macarróns (sen gluten) á boloñesa	Tortilla española con ensalada de tomate e aceite de albahaca	Pizza artesá de tomate, xamón e mozzarella con ensalada (sen gluten, lactosa)	Polo asado con pementos e patacas asadas	Pescada á prancha con ensalada (leituga e cebola)
	Froita. Pan (sin gluten)	Froita. Pan (sin gluten)	Froita. Pan (sin gluten)	Biscoito caseiro (sen gluten, lactosa). Pan	Froita. Pan (sin gluten)
Sem.3					
20 - 24 abril	Brécol con allada	Ensalada primaveira (leituga, tomate, cenoria e ovo)	Crema de verduras	Ensaladilla rusa	Ensalada de pasta (pasta sen gluten, tomate, millo, atún e cenoria)
18 - 22 maio					
15 - 19 xuño	Burguer caseira de polo con ensalada de tomate (sen gluten, leite)	Lasaña clásica de atún (sen gluten, lactosa)	Sanxacobe caseiro (sen gluten, lactosa) con patacas fritidas	Empanada caseira de carne (sen gluten) con ensalada (leituga, cebola e olivas)	Croquetas caseiras de peixe con ensalada (leituga e cebola) (sen gluten, lactosa)
	Froita. Pan (sin gluten)	logur (sen lactosa ou soia). Pan (sen gluten)	Froita. Pan (sin gluten)	Froita. Pan (sin gluten)	Froita. Pan (sin gluten)
Sem.4					1 maio: Festivo (Festa do Traballo)
27 - 30 abril	Ensalada campesina (garavanzos, taquiños de tomate e olivas)	Arroz con pisto de verduras	Ensalada de pasta (pasta sen gluten, tomate, millo, atún e cenoria)	Xudías con salsa de tomate	Ovos recheos (atún, maionesa e olivas) con picadillo de leituga
25 - 29 maio					
	Pescada á prancha con pataca cocida	Milanesa de polo (sen gluten) con ensalada (leituga e cenoria)	Tortilla española con ensalada (leituga e cebola)	Variñas de pescada caseiras (sen gluten) con ensalada (leituga, millo e olivas)	Guiso de tenreira con patacas guisadas
	Chocolate (sen lactosa). Pan (sen gluten)	Froita. Pan (sin gluten)	Froita. Pan (sin gluten)	Froita. Pan (sin gluten)	Froita. Pan (sin gluten)

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 gluten nin lactosa en composición.
- Sempre que sexa posible, utilizaranse produtos "sen lactosa".
- Menú NON APTO para alumnos alérxicos á proteína da leite.

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
7 - 10 abril	<i>Brécol con allada</i>	<i>Crema de verduras</i>	<i>Patacas á rioxana</i>	<i>Ensalada mixta</i> <i>(leituga, tomate, atún, cenoria, olivas e maiz)</i>	<i>Brecol con ovo cocido e allada</i>
4 - 8 maio					
1 - 5 xuño	<i>Alitas de polo con patacas asadas</i>	<i>Lombo tenro no seu xugo con patatas fritidas</i>	<i>Pescada rebozada (sen gluten) con ensalada (leituga e tomate)</i>	<i>Albóndegas caseiras con arroz integral ao forno (sen gluten)</i>	<i>Empanada caseira de atún (sen gluten) con ensalada (leituga e cenoria)</i>
	<i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>logur. Pan (sin gluten)</i>
Sem.2					
13 - 17 abril	<i>Ensalada mixta</i> <i>(leituga, tomate, atún, cenoria, olivas e maiz)</i>	<i>Xudías con allada</i>	<i>Alubias vexetais</i>	<i>Sopa de letras con verduriñas (sen gluten)</i>	<i>Arroz con salsa de tomate</i>
11 - 13 maio					
8 - 12 xuño	<i>Macarróns (sen gluten) á boloñesa</i>	<i>Tortilla española con ensalada de tomate, queixo e aceite de albahaca</i>	<i>Pizza artesá de tomate, xamón e mozzarella con ensalada (sen gluten)</i>	<i>Polo asado con pementos e patacas asadas</i>	<i>Pescada á prancha con ensalada (leituga e cebola)</i>
	<i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Biscoito caseiro (sen gluten). Pan</i>	<i>Froita. Pan (sin gluten)</i>
				<i>14 maio: Festivo (Ascensión)</i>	<i>15 maio: Non lectivo (libre disposición)</i>
Sem.3					
20 - 24 abril	<i>Brécol con allada</i>	<i>Ensalada primaveira</i> <i>(leituga, tomate, cenoria, ovo e queixo)</i>	<i>Crema de verduras</i>	<i>Ensaladilla rusa</i>	<i>Ensalada de pasta</i> <i>(pasta sen gluten, tomate, millo, atún e cenoria)</i>
18 - 22 maio					
15 - 19 xuño	<i>Burger caseira de polo con ensalada de tomate e queixo (sen gluten)</i>	<i>Lasaña clásica de atún (sen gluten)</i>	<i>Sanxacobe caseiro (sen gluten, lactosa) con patacas fritidas</i>	<i>Empanada caseira de carne (sen gluten) con ensalada (leituga, cebola e olivas)</i>	<i>Croquetas caseiras de peixe con ensalada (leituga e cebola) (sen gluten)</i>
	<i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>logur. Pan (sin gluten)</i>	<i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Froita. Pan (sin gluten)</i>
					<i>1 maio: Festivo (Festa do Traballo)</i>
Sem.4					
27 - 30 abril	<i>Ensalada campesina</i> <i>(garavanzos, taquiños de tomate, queixo e olivas)</i>	<i>Arroz con pisto de verduras</i>	<i>Ensalada de pasta</i> <i>(pasta sen gluten, tomate, millo, atún e cenoria)</i>	<i>Xudías con salsa de tomate</i>	<i>Ovos recheos (atún, maionesa e olivas) con picadillo de leituga</i>
25 - 29 maio					
	<i>Pescada á prancha con pataca cocida</i>	<i>Milanesa de polo (sen gluten) ensalada (leituga e cenoria)</i>	<i>Tortilla española con ensalada (leituga e cebola)</i>	<i>Variñas de pescada caseiras (sen gluten) con ensalada (leituga, millo e olivas)</i>	<i>Guiso de tenreira con patacas guisadas</i>
	<i>Chocolatina. Pan (sin gluten)</i>	<i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Froita. Pan (sin 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

TERCEIRO TRIMESTRE

curso 2025 - 2026

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
7 - 10 abril	Lentellas caseiras con verduras	Crema de verduras	Patacas cocidas con verduras	Ensalada mixta (leituga, tomate, atún, cenoria, olivas e maiz)	Brecol con ovo cocido e allada
4 - 8 maio	Alitas de polo con patacas asadas	Lombo tenro no seu xugo con patatas fritidas	Pescada á romana con ensalada (leituga e tomate)	Albóndegas caseiras con arroz integral ao forno (sen leite)	Empanada caseira de atún con ensalada (leituga e cenoria)
1 - 5 xuño	Froita. Pan	Froita. Pan integral	Froita. Pan	Froita. Pan 14 maio: Festivo (Ascensión)	logur (sen lactosa ou soia). Pan integral 15 maio: Non lectivo (libre disposición)
Sem.2					
13 - 17 abril	Ensalada mixta (leituga, tomate, atún, cenoria, olivas e maiz)	Xudías con allada	Alubias vexetais	Sopa de letras con verduras	Arroz con salsa de tomate
11 - 13 maio	Macarróns á boloñesa	Tortilla española con ensalada de tomate e aceite de albahaca	Pizza artesá de tomate, xamón e mozzarella con ensalada (sen lactosa)	Polo asado con pementos e patacas asadas	Pescada á prancha con ensalada (leituga e cebola)
8 - 12 xuño	Froita. Pan	Froita. Pan integral	Froita. Pan	Biscoito caseiro (sen lactosa). Pan	Froita. Pan integral
Sem.3					
20 - 24 abril	Brécol con allada	Ensalada primaveira (leituga, tomate, cenoria e ovo)	Lentellas vexetais	Ensaladilla rusa	Ensalada de pasta (laciños vexetais, tomate, millo, atún e cenoria)
18 - 22 maio	Burger caseira de polo con ensalada de tomate (sen leite)	Lasaña clásica de atún (sen lactosa)	Sanxacobe caseiro (sen lactosa) con patacas fritidas	Empanada caseira de carne con ensalada (leituga, cebola e olivas)	Croquetas caseiras de peixe con ensalada (leituga e cebola) (sen lactosa)
15 - 19 xuño	Froita. Pan	logur (sen lactosa ou soia). Pan integral	Froita. Pan	Froita. Pan	Froita. Pan integral 1 maio: Festivo (Festa do Traballo)
Sem.4					
27 - 30 abril	Ensalada campesina (garavanzos, taquiños de tomate e olivas)	Arroz con pisto de verduras	Ensalada de pasta (laciños vexetais, tomate, millo, atún e cenoria)	Xudías con salsa de tomate	Ovos recheos (atún, maionesa e olivas) con picadillo de leituga
25 - 29 maio	Pescada á prancha con pataca cocida	Milanesa de polo con ensalada (leituga e cenoria)	Tortilla española con ensalada (leituga e cebola)	Variñas de pescada caseiras con ensalada (leituga, millo e olivas)	Guiso de tenreira con patacas guisadas
	Chocolate (sen lactosa). Pan	Froita. Pan integral	Froita. 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 produtos que conteñan lactosa en composición (embutidos, avecrén, salkhichas, pan rallado, etc.).
- Sempre que sexa posible, utilizaranse produtos "sen lactosa".
- Menú NON APTO para alumnos alérxicos á proteína da leite.

Menú SEN LEGUMES

TERCEIRO TRIMESTRE

curso 2025 - 2026

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sem.1					
7 - 10 abril	<i>Brécol con allada</i>	<i>Crema de verduras</i>	<i>Patacas á rioxana</i>	<i>Ensalada mixta</i>	<i>Brecol con ovo cocido e allada</i>
4 - 8 maio				<i>(leituga, tomate, atún, cenoria, olivas e maiz)</i>	
1 - 5 xuño	<i>Alitas de polo con patacas asadas</i>	<i>Lombo tenro no seu xugo con patatas fritidas</i>	<i>Pescada á romana con ensalada (leituga e tomate)</i>	<i>Albóndegas caseiras con arroz integral ao forno</i>	<i>Empanada caseira de atún con ensalada (leituga e cenoria)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur . Pan integral</i>
Sem.2					
13 - 17 abril	<i>Ensalada mixta</i>	<i>Brécol con allada</i>	<i>Coliflor con salsa de tomate</i>	<i>Sopa de letras con verduriñas</i>	<i>Arroz con salsa de tomate</i>
11 - 13 maio	<i>(leituga, tomate, atún, cenoria, olivas e maiz)</i>				
8 - 12 xuño	<i>Macarróns á boloñesa</i>	<i>Tortilla española con ensalada de tomate, queixo e aceite de albahaca</i>	<i>Pizza artesá de tomate, atún e mozzarella con ensalada</i>	<i>Polo asado con pementos e patacas asadas</i>	<i>Pescada á prancha con ensalada (leituga e cebola)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Biscoito caseiro. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>
Sem.3					
20 - 24 abril	<i>Brécol con allada</i>	<i>Ensalada primavera</i>	<i>Crema de verduras</i>	<i>Ensalada de pataca, ovo e atún</i>	<i>Ensalada de pasta</i>
18 - 22 maio		<i>(leituga, tomate, cenoria, ovo e queixo)</i>			<i>(laciños vexetais, tomate, millo, atún e cenoria)</i>
15 - 19 xuño	<i>Hamburguesa caseira de polo con ensalada de tomate e queixo</i>	<i>Lasaña clásica de atún</i>	<i>Sanxacobe caseiro con patacas fritidas</i>	<i>Empanada caseira de carne con ensalada (leituga, cebola e olivas)</i>	<i>Croquetas caseiras de peixe con ensalada (leituga e cebola)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur . Pan integral</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>
Sem.4					
27 - 30 abril	<i>Ensalada de tomate, queixo, olivas e albahaca</i>	<i>Arroz con pisto de verduras</i>	<i>Ensalada de pasta</i>	<i>Crema de cenoria</i>	<i>Ovos recheos (atún, maionesa e olivas)</i>
25 - 29 maio			<i>(laciños vexetais, tomate, millo, atún e cenoria)</i>		<i>con picadillo de leituga</i>
	<i>Pescada á prancha con pataca cocida</i>	<i>Milanesa de polo con ensalada (leituga e cenoria)</i>	<i>Tortilla española con ensalada (leituga e cebola)</i>	<i>Variñas de pescada caseiras con ensalada (leituga, millo e olivas)</i>	<i>Guiso de tenreira con patacas guisadas</i>
	<i>Chocolatina. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>	<i>Froita. 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 (tortilla, cocido, frito)

TERCEIRO TRIMESTRE

curso 2025 - 2026

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

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
7 - 10 abril	<i>Lentellas caseiras con verduras</i>	<i>Crema de verduras</i>	<i>Patacas á rioxana</i>	<i>Ensalada mixta</i> <i>(leituga, tomate, atún, cenoria, olivas e maiz)</i>	<i>Brecol con allada</i>
4 - 8 maio					
1 - 5 xuño	<i>Alitas de polo con patacas asadas</i>	<i>Lombo tenro no seu xugo con patatas fritidas</i>	<i>Pescada á romana con ensalada (leituga e tomate)</i>	<i>Albóndegas caseiras con arroz integral ao forno</i>	<i>Empanada caseira de atún con ensalada (leituga e cenoria)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur. Pan integral</i>
Sem.2					
13 - 17 abril	<i>Ensalada mixta</i> <i>(leituga, tomate, atún, cenoria, olivas e maiz)</i>	<i>Xudías con allada</i>	<i>Alubias vexetais</i>	<i>Sopa de letras con verduras</i>	<i>Arroz con salsa de tomate</i>
11 - 13 maio					
8 - 12 xuño	<i>Macarróns á boloñesa</i>	<i>Filete á prancha con ensalada tomate, queixo e aceite de albahaca</i>	<i>Pizza artesá de tomate, atún e mozzarella con ensalada</i>	<i>Polo asado con pementos e patacas asadas</i>	<i>Pescada á prancha con ensalada (leituga e cebola)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Biscoito caseiro. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>
Sem.3					
20 - 24 abril	<i>Brécol con allada</i>	<i>Ensalada primaveira</i> <i>(leituga, tomate, cenoria e queixo)</i>	<i>Lentellas vexetais</i>	<i>Ensaladilla rusa especial</i> <i>(sen ovo nin maionesa)</i>	<i>Ensalada de pasta</i> <i>(laciños vexetais, tomate, millo, atún e cenoria)</i>
18 - 22 maio					
15 - 19 xuño	<i>Hamburguesa caseira de polo con ensalada de tomate e queixo</i>	<i>Lasaña clásica de atún</i>	<i>Sanxacobe caseiro con patacas fritidas</i>	<i>Empanada caseira de carne con ensalada (leituga, cebola e olivas)</i>	<i>Croquetas caseiras de peixe con ensalada (leituga e cebola)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur. Pan integral</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>
Sem.4					
27 - 30 abril	<i>Ensalada campesina</i>	<i>Arroz con pisto de verduras</i>	<i>Ensalada de pasta</i> <i>(laciños vexetais, tomate, millo, atún e cenoria)</i>	<i>Xudías con salsa de tomate</i>	<i>Consomé</i>
25 - 29 maio	<i>Pescada á prancha con pataca cocida</i>	<i>Milanesa de polo con ensalada (leituga e cenoria)</i>	<i>Filete á prancha con ensalada (leituga e cebola)</i>	<i>Variñas de pescada caseiras con ensalada (leituga, millo e olivas)</i>	<i>Guiso de tenreira con patacas guisadas</i>
	<i>Chocolatina. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>	<i>Froita. 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 utilizase ovo en rebozados. As pastas poden conter trazas de ovo.

Menú SEN PEIXE

TERCEIRO TRIMESTRE

curso 2025 - 2026

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
7 - 10 abril	Lentellas caseiras con verduras	Crema de verduras	Patacas á rioxana	Ensalada mixta (leituga, tomate, cenoria, olivas e maiz)	Brecol con ovo cocido e allada
4 - 8 maio					
1 - 5 xuño	Alitas de polo con patacas asadas	Lombo tenro no seu xugo con patatas fritidas	Filete á prancha con ensalada (leituga e tomate)	Albóndegas caseiras con arroz integral ao forno	Empanada caseira de carne con ensalada (leituga e cenoria)
	Froita. Pan	Froita. Pan integral	Froita. Pan	Froita. Pan	logur. Pan integral
Sem.2				14 maio: Festivo (Ascensión)	15 maio: Non lectivo (libre disposición)
13 - 17 abril	Ensalada mixta (leituga, tomate, cenoria, olivas e maiz)	Xudías con allada	Alubias vexetais	Sopa de letras con verduras	Arroz con salsa de tomate
11 - 13 maio					
8 - 12 xuño	Macarróns á boloñesa	Tortilla española con ensalada de tomate, queixo e aceite de albahaca	Pizza artesá de tomate, xamón e mozzarella con ensalada	Polo asado con pementos e patacas asadas	Filete á prancha con ensalada (leituga e cebola)
	Froita. Pan	Froita. Pan integral	Froita. Pan	Biscoito caseiro. Pan	Froita. Pan integral
Sem.3					
20 - 24 abril	Brécol con allada	Ensalada primaveira (leituga, tomate, cenoria, ovo e queixo)	Lentellas vexetais	Ensaladilla rusa (sen atún)	Ensalada de pasta (laciños vexetais, tomate, millo e cenoria)
18 - 22 maio					
15 - 19 xuño	Hamburguesa caseira de polo con ensalada de tomate e queixo	Lasaña clásica de carne	Sanxacobe caseiro con patacas fritidas	Empanada caseira de carne con ensalada (leituga, cebola e olivas)	Tiras de polo caseiras con ensalada (leituga e cebola)
	Froita. Pan	logur. Pan integral	Froita. Pan	Froita. Pan	Froita. Pan integral
Sem.4					1 maio: Festivo (Festa do Traballo)
27 - 30 abril	Ensalada campesina (garavanzos, taquiños de tomate, queixo e olivas)	Arroz con pisto de verduras	Ensalada de pasta (laciños vexetais, tomate, millo e cenoria)	Xudías con salsa de tomate	Consomé
25 - 29 maio					
	Filete á prancha con con pataca cocida	Milanesa de polo con ensalada (leituga e cenoria)	Tortilla española con ensalada (leituga e cebola)	Filete á prancha con ensalada (leituga, millo e olivas)	Guiso de tenreira con patacas guisadas
	Chocolatina. Pan	Froita. Pan integral	Froita. Pan	Froita. Pan	Froita. Pan integral

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)

TERCEIRO TRIMESTRE

curso 2025 - 2026

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
7 - 10 abril	Lentellas caseiras con verduras	Crema de verduras	Patacas cocidas con verduras	Ensalada mixta (leituga, tomate, atún, cenoria, olivas e maiz)	Brecol con ovo cocido e allada
4 - 8 maio					
1 - 5 xuño	Alitas de polo con patacas asadas	Lombo tenro no seu xugo con patacas fritidas	Pescada á romana con ensalada (leituga e tomate)	Albóndegas caseiras con arroz integral ao forno (sen leite)	Empanada caseira de atún con ensalada (leituga e cenoria)
	Froita. Pan	Froita. Pan integral	Froita. Pan	Froita. Pan	Postre de soia. Pan integral
Sem.2					
13 - 17 abril	Ensalada mixta (leituga, tomate, atún, cenoria, olivas e maiz)	Xudías con allada	Alubias vexetais	Sopa de letras con verduras	Arroz con salsa de tomate
11 - 13 maio					
8 - 12 xuño	Macarróns á boloñesa	Tortilla española con ensalada de tomate e aceite de albahaca	Filete de pavo á plancha con ensalada (leituga e tomate)	Polo asado con pementos e patacas asadas	Pescada á plancha con ensalada (leituga e cebola)
	Froita. Pan	Froita. Pan integral	Froita. Pan	Postre de soia. Pan	Froita. Pan integral
Sem.3					
20 - 24 abril	Brécol con allada	Ensalada primaveira (leituga, tomate, cenoria e ovo)	Lentellas vexetais	Ensaladilla rusa	Ensalada de pasta (laciños vexetais, tomate, millo, atún e cenoria)
18 - 22 maio					
15 - 19 xuño	Burguer caseira de polo con ensalada de tomate (sen leite)	Espaguetis con atún e aceite de oliva	Sanxacobe caseiro (sen queixo) con patacas fritidas	Empanada caseira de carne con ensalada (leituga, cebola e olivas)	Pescada á plancha con ensalada (leituga e cebola)
	Froita. Pan	Postre de soia. Pan integral	Froita. Pan	Froita. Pan	Froita. Pan integral
Sem.4					
27 - 30 abril	Ensalada campesina (garavanzos, taquiños de tomate e olivas)	Arroz con pisto de verduras	Ensalada de pasta (laciños vexetais, tomate, millo, atún e cenoria)	Xudías con salsa de tomate	Ovos recheos (atún, maionesa e olivas) con picadillo de leituga
25 - 29 maio					
	Pescada á plancha con pataca cocida	Milanesa de polo con ensalada (leituga e cenoria)	Tortilla española con ensalada (leituga e cebola)	Variñas de pescada caseiras con ensalada (leituga, millo e olivas)	Guiso de carne (cerdo) con patacas guisadas
	Postre de soia. Pan	Froita. Pan integral	Froita. Pan	Froita. Pan	Froita. Pan integral

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 proteína do leite e a carne de tenreira da dieta do alumno/a.