



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

ALÉRXENOS

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1. Glute | 8. Fritos de cáscara |
| 2. Crustáceos | 9. Apio |
| 3. Ovo | 10. Altramuces |
| 4. Peixe | 11. Moluscos |
| 5. Cacahuetes | 12. Mostaza |
| 6. Soia | 13. Grans de sésamo |
| 7. Leite | 14. Sulfitos |

ACHEGA NUTRICIONAL

	Kcal	Prot (g)	Gluc (g)	Lip (g)
	818,1	29,0	94,0	34,4
	848,0	32,6	108,9	29,2
	874,4	34,5	111,1	30,4
	858,0	28,0	113,2	30,5

RECOMENDACIÓNS

***ALMORZO:** Combinar aporte proteico (lácteos) con hidratos de carbono (cereais, pan) e vitaminas (fruta o 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	MÉRCOLES	XOVES	VENRES
SEMANA 1	Arroz integral estilo mediterráneo (tomate, pemento, cabaciña)	Crema de verduras	Caldo galego de fabas	Sopa de fideos con verduras AL 1, 3, 6, 12	Xudías con allada
	Lombo tenro no seu xugo con ensalada (tomate e queixo) AL 14	Espaguetis con boloñesa vexetal de soia texturizada ECO AL 1, 3, 6, 12	Ovos rotos con chourizo extra, patata e ensalada (tomate e olivas) AL 3, 14	Tiras de merluza ao forno con ensalada (leituga e cenoria) AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 13, 14	Milanesa de porco ao forno con ensalada (leituga e tomate) AL 1, 3, 6, 12, 13, 14
	Froita Pan AL 1, 6, 12, 13	Froita Pan integral AL 1, 6, 12, 13	Froita Pan AL 1, 6, 12, 13	Froita Pan integral AL 1, 6, 12, 13	logur natural AL 7 Pan AL 1, 6, 12, 13
SEMANA 2	Brécol con patata cocida AL 1, 3, 6, 7, 12	Arroz mariñeiro AL 4	Crema de cenoria	Lentillas caseiras con verduras	Macarróns integrais con salsa de tomate caseira AL 1, 3, 6, 12
	Polo asado con ensalada (leituga e tomate) AL 14	Hamburguesa caseira á prancha con ensalada (leituga e tomate) AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14	Bacalao ao forno con patacas cocidas AL 2, 4, 11	Tortilla española con ensalada (tomate e olivas) AL 3, 14	Garavanzos guisados con espinacas
	Froita Pan AL 1, 6, 12, 13	Froita Pan integral AL 1, 6, 12, 13	Froita Pan AL 1, 6, 12, 13	logur natural AL 7 Pan integral AL 1, 6, 12, 13	Froita Pan AL 1, 6, 12, 13
SEMANA 3	Xudías con patacas	Espiraís integrais en salsa con queixo AL 1, 3, 6, 7, 12	Crema de legumes	Arroz con verduras	Patacas guisadas con verduras (pemento, cenoria, cebola e allo) AL 14
	Alitas de polo ao forno con ensalada (leituga e tomate) AL 14	Salmón ao forno con ensalada (tomate, queixo e albahaca) AL 2, 4, 7, 11, 14	Pizza de carne de pavo fresca, tomate e queixo AL 1, 4, 6, 7, 12	Guiso de alubias vexetais	Ovos recheos con ensalada (tomate e queixo) AL 3, 4, 7, 14
	Froita Pan AL 1, 6, 12, 13	Froita Pan integral AL 1, 6, 12, 13	logur natural AL 7 Pan AL 1, 6, 12, 13	Froita Pan integral AL 1, 6, 12, 13	Froita Pan AL 1, 6, 12, 13
SEMANA 4	Macarróns integrais gratinados AL 1, 3, 6, 7, 12	Brécol con allada	Arroz en salsa de tomate e albahaca	Ensalada campesina (garavanzos, taquínos de tomate, queixo e olivas) AL 7, 14	Crema de cabaza
	Tortilla española con ensalada (tomate e olivas) AL 3, 14	Lentillas estofadas AL 1	Empanada caseira de atún con ensalada (leituga e cebola) AL 1, 3, 4, 6, 12, 14	Albóndegas caseiras con patacas ao forno AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14	Merluza á romana con ensalada (leituga e tomate) AL 1, 3, 4, 6, 12, 14
	Froita Pan AL 1, 6, 12, 13	logur natural AL 7 Pan integral AL 1, 6, 12, 13	Froita Pan AL 1, 6, 12, 13	Froita Pan integral AL 1, 6, 12, 13	Froita Pan AL 1, 6, 12, 13

Menú BAIXO EN GRASA

PRIMEIRO TRIMESTRE

curso 2026 - 2027

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
1-2 out	<i>Arroz integral estilo mediterráneo</i>	<i>Crema de verduras</i>	<i>Caldo galego de fabas</i>	<i>Sopa de fideos con verduras</i>	<i>Xudías con allada</i>
26-30 oct	<i>(tomate, pemento, cabaciña)</i>				
23-27 nov	<i>Filete de pavo á prancha</i>	<i>Espaguetis con boloñesa</i>	<i>Tortilla francesa con</i>	<i>Tiras de merluza á prancha</i>	<i>Filete de polo á prancha con</i>
21-dec	<i>con ensalada de tomate</i>	<i>vexetal (de soia texturizada ECO)</i>	<i>ensalada (tomate e olivas)</i>	<i>con ensalada (leituga e cenoria)</i>	<i>ensalada (leituga e tomate)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>	<i>logur (desnatado). Pan</i>
Sem.2					
5-9 out	<i>Brécol con pataca cocida</i>	<i>Arroz mariñeiro</i>	<i>Crema de cenoria</i>	<i>Lentellas caseiras con verduriñas</i>	<i>Macarrón integral con salsa de tomate</i>
2-6 nov					
30-4 dec	<i>Polo asado con</i>	<i>Hamburguesa caseira á prancha</i>	<i>Bacalao ao forno</i>	<i>Tortilla francesa con</i>	<i>Garavanzos guisados</i>
	<i>ensalada (leituga e tomate)</i>	<i>con ensalada (leituga e tomate)</i>	<i>con patacas cocidas</i>	<i>ensalada (tomate e olivas)</i>	<i>con espinacas</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur (desnatado). Pan integral</i>	<i>Froita. Pan</i>
Sem.3	<i>Festivo: 12 octubre . Non lectivo: 7 diciembre</i>	<i>Festivo: 8 diciembre</i>			
13-16 out	<i>Xudías con patacas</i>	<i>Espiraís integrais en salsa</i>	<i>Crema de legumes</i>	<i>Arroz con verduriñas</i>	<i>Patacas guisadas con verduriñas</i>
9-13 nov					<i>(pataca, pemento, cenoria, cebola e allo)</i>
9-11 dec	<i>Alitas de polo ao forno con</i>	<i>Salmón ao forno con</i>	<i>Espaguetis con salsa</i>	<i>Alubias</i>	<i>Tortilla francesa con</i>
	<i>ensalada (leituga e tomate)</i>	<i>ensalada (tomate e albahaca)</i>	<i>boloñesa de pavo</i>	<i>vexetais</i>	<i>ensalada (tomate e cebola)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>	<i>logur (desnatado). Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>	<i>Froita. Pan</i>
Sem.4					
19-23 out	<i>Macarróns integrais con tomate</i>	<i>Brécol con allada</i>	<i>Arroz en salsa de tomate e albahaca</i>	<i>Ensalada campesina</i>	<i>Crema de cabaza</i>
16-20 nov				<i>(garavanzos, taquiños de tomate e olivas)</i>	
14-18 dec	<i>Tortilla francesa con</i>	<i>Lentellas</i>	<i>Pescada á prancha con</i>	<i>Albóndegas caseiras</i>	<i>Pescada á prancha con</i>
	<i>ensalada (tomate e olivas)</i>	<i>estofadas</i>	<i>ensalada (leituga e cebola)</i>	<i>con patacas ao forno</i>	<i>ensalada (leituga e tomate)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur (desnatado). Pan integral</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>	<i>Froita. Pan</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, 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 ANTI ESTREÑIMIENTO

RICO EN FIBRA

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
1-2 out	Arroz integral estilo mediterráneo	Crema de verduras	Caldo galego de fabas	Sopa de fideos con verduras	Xudías con allada
26-30 oct	(tomate, pemento, cabaciña)				
23-27 nov	Lombo tenro no seu xugo	Espaguetis con boloñesa	Tortilla francesa con	Tiras de merluza ao forno	Filete de polo á prancha con
21-dec	con ensalada de tomate	vexetal (de soia texturizada ECO)	ensalada (tomate e olivas)	con ensalada (leituga e cenoria)	ensalada (leituga e tomate)
	Froita. Pan	Froita. Pan integral	Froita. Pan	Froita. Pan integral	logur. Pan
Sem.2					
5-9 out	Brécol con pataca cocida	Arroz integral con verduriñas	Crema de verduras	Lentellas caseiras con verduriñas	Macarrón integral con salsa de tomate
2-6 nov				(sen cenoria)	
30-4 dec	Polo asado con	Hamburguesa caseira á prancha	Bacalao ao forno	Tortilla francesa con	Garavanzos guisados
	ensalada (leituga e tomate)	con ensalada (leituga e tomate)	con patacas cocidas	ensalada (tomate e olivas)	con espinacas
					(sen cenoria)
	Froita. Pan	Froita. Pan integral	Froita. Pan	logur. Pan integral	Froita. Pan
Sem.3	Festivo: 12 octubre. Non lectivo: 7 diciembre	Festivo: 8 diciembre			
13-16 out	Xudías con patacas	Espirais integrais en salsa	Crema de legumes	Arroz integral con verduriñas	Patacas guisadas con verduriñas
9-13 nov					(pataca, pemento, cebola e allo)
9-11 dec	Alitas de polo ao forno con	Salmón ao forno con	Espaguetis con salsa	Alubias	Tortilla francesa con
	ensalada (leituga e tomate)	ensalada (tomate, queixo e albahaca)	boloñesa de pavo	vexetais	ensalada (tomate e cebola)
				(sen cenoria)	
	Froita. Pan	Froita. Pan integral	logur. Pan	Froita. Pan integral	Froita. Pan
Sem.4					
19-23 out	Macarróns integrais con tomate	Brécol con allada	Arroz integral con tomate e albahaca	Ensalada campesina	Crema de cabaza
16-20 nov				(garavanzos, taquiños de tomate e olivas)	
14-18 dec	Tortilla francesa con	Lentellas	Pescada á prancha con	Albóndegas caseiras	Pescada á romana con
	ensalada (tomate e olivas)	estofadas	ensalada (leituga e cebola)	con patacas ao forno	ensalada (leituga e tomate)
		(sen cenoria)			
	Froita. Pan	logur. Pan integral	Froita. Pan	Froita. Pan integral	Froita. Pan

Menú SEN GLUTEN nin PEIXE

PRIMEIRO TRIMESTRE

curso 2026 - 2027

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
1-2 out 26-30 oct 23-27 nov 21-dec	Arroz integral estilo mediterráneo (tomate, pemento, cabaciña)	Crema de verduras	Caldo galego de fabas	Sopa de fideos con verduras (sen gluten)	Xudías con allada
	Lombo tenro no seu xugo con ensalada (tomate e queixo)	Espaguetis (sen gluten) con boloñesa vexetal (de soia texturizada ECO)	Ovos rotos con patacas, chourizo extra e ensalada (tomate e olivas)	Filete á prancha con ensalada (leituga e cenoria)	Milanesa de porco ao forno (sen gluten) con ensalada (leituga e tomate)
	Froita. Pan (sin gluten)	Froita. Pan (sin gluten)	Froita. Pan (sin gluten)	Froita. Pan (sin gluten)	logur. Pan (sin gluten)
Sem.2					
5-9 out 2-6 nov 30-4 dec	Brécol con pataca cocida	Arroz con verduriñas	Crema de cenoria	Menestra de verduras	Macarróns con salsa de tomate (sen gluten)
	Polo asado con ensalada (leituga e tomate)	Burguer caseira á prancha (sen gluten) con ensalada (leituga e tomate) (sen gluten)	Filete á prancha con patacas cocidas	Tortilla española con ensalada (tomate e olivas)	Garavanzos guisados con espinacas
	Froita. Pan (sin gluten)	Froita. Pan (sin gluten)	logur. Pan (sin gluten)	logur. Pan integral	Froita. Pan (sin gluten)
Sem.3					
13-16 out 9-13 nov 9-11 dec	Festivo: 12 octubre . Non lectivo: 7 diciembre	Festivo: 8 diciembre			
	Xudías con patacas	Pasta en salsa con queixo ao forno (sen gluten)	Crema de legumes	Arroz con verduriñas	Patacas guisadas con verduriñas (pataca, pemento, cenoria, cebola e allo)
	Alitas de polo ao forno con ensalada (leituga e tomate)	Filete á prancha con ensalada (tomate, queixo e albahaca)	Pizza de carne de pavo fresca, tomate e queixo (sen gluten)	Alubias vexetais	Tortilla francesa con con ensalada (tomate e queixo)
	Froita. Pan (sin gluten)	Froita. Pan (sin gluten)	logur. Pan (sin gluten)	Froita. Pan (sin gluten)	Froita. Pan (sin gluten)
Sem.4					
19-23 out 16-20 nov 14-18 dec	Macarróns gratinados (sen gluten)	Brécol con allada	Arroz en salsa de tomate e albahaca	Ensalada campesina (garavanzos, taquiños de tomate, queixo e olivas)	Crema de cabaza
	Tortilla española con ensalada (tomate e olivas)	Garavanzos estofados	Empanada caseira de carne (sen gluten) con ensalada (leituga e cebola)	Albóndegas caseiras con patacas ao forno (sen gluten)	Filete á prancha con ensalada (leituga e tomate)
	Froita. Pan (sin gluten)	logur. 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 ou peixe.

Menú SEN GLUTEN

PRIMEIRO TRIMESTRE

curso 2026 - 2027

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
1-2 out	<i>Arroz integral estilo mediterráneo</i>	<i>Crema de verduras</i>	<i>Caldo galego de fabas</i>	<i>Sopa de fideos con verduras</i>	<i>Xudías con allada</i>
26-30 oct	<i>(tomate, pemento, cabaciña)</i>			<i>(sen gluten)</i>	
23-27 nov	<i>Lombo tenro no seu xugo</i>	<i>Espaguetis (sen gluten) con boloñesa</i>	<i>Ovos rotos con patacas, chourizo</i>	<i>Tiras de merluza ao forno (sen gluten)</i>	<i>Milanesa de porco ao forno (sen gluten)</i>
21-dec	<i>con ensalada (tomate e queixo)</i>	<i>vexetal (de soia texturizada ECO)</i>	<i>extra e ensalada (tomate e olivas)</i>	<i>con ensalada (leituga e cenoria)</i>	<i>con ensalada (leituga e tomate)</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					
5-9 out	<i>Brécol con pataca cocida</i>	<i>Arroz mariñeiro</i>	<i>Crema de cenoria</i>	<i>Menestra de verduras</i>	<i>Macarróns con salsa de tomate</i>
2-6 nov					<i>(sen gluten)</i>
30-4 dec	<i>Polo asado con</i>	<i>Burguer caseira á prancha (sen gluten)</i>	<i>Bacalao ao forno</i>	<i>Tortilla española con</i>	<i>Garavanzos guisados</i>
	<i>ensalada (leituga e tomate)</i>	<i>con ensalada (leituga e tomate)</i>	<i>con patacas cocidas</i>	<i>ensalada (tomate e olivas)</i>	<i>con espinacas</i>
	<i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>logur. Pan (sin gluten)</i>	<i>logur. Pan integral</i>	<i>Froita. Pan (sin gluten)</i>
Sem.3	<i>Festivo: 12 octubre . Non lectivo: 7 diciembre</i>	<i>Festivo: 8 diciembre</i>			
13-16 out	<i>Xudías con patacas</i>	<i>Pasta en salsa con queixo ao forno</i>	<i>Crema de legumes</i>	<i>Arroz con verduriñas</i>	<i>Patacas guisadas con verduriñas</i>
9-13 nov		<i>(sen gluten)</i>			<i>(pataca, pemento, cenoria, cebola e allo)</i>
9-11 dec	<i>Alitas de polo ao forno con</i>	<i>Salmón ao forno con</i>	<i>Pizza de carne de pavo fresca,</i>	<i>Alubias</i>	<i>Ovos recheos (atún, maionesa e olivas)</i>
	<i>ensalada (leituga e tomate)</i>	<i>ensalada (tomate, queixo e albahaca)</i>	<i>tomate e queixo (sen gluten)</i>	<i>vexetais</i>	<i>con ensalada (tomate e queixo)</i>
	<i>Froita. Pan (sin 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>
Sem.4					
19-23 out	<i>Macarróns gratinados</i>	<i>Brécol con allada</i>	<i>Arroz en salsa de tomate e albahaca</i>	<i>Ensalada campesina</i>	<i>Crema de cabaza</i>
16-20 nov	<i>(sen gluten)</i>			<i>(garavanzos, taquiños de tomate, queixo e olivas)</i>	
14-18 dec	<i>Tortilla española con</i>	<i>Garavanzos</i>	<i>Empanada caseira de carne (sen gluten)</i>	<i>Albóndegas caseiras</i>	<i>Pescada á romana (sen gluten)</i>
	<i>ensalada (tomate e olivas)</i>	<i>estofados</i>	<i>con ensalada (leituga e cebola)</i>	<i>con patacas ao forno</i>	<i>con ensalada (leituga e tomate)</i>
	<i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>logur. Pan (sin gluten)</i>	<i>Froita. Pan (sin gluten)</i>	<i>(sen 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

PRIMEIRO TRIMESTRE

curso 2026 - 2027

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
1-2 out	<i>Arroz integral estilo mediterráneo</i>	<i>Crema de verduras</i>	<i>Caldo galego de fabas</i>	<i>Sopa de fideos con verduras</i>	<i>Xudías con allada</i>
26-30 oct	<i>(tomate, pemento, cabaciña)</i>				
23-27 nov	<i>Lombo tenro no seu xugo</i>	<i>Espaguetis con boloñesa</i>	<i>Ovos rotos con patacas, chourizo</i>	<i>Tiras de merluza ao forno</i>	<i>Milanesa de porco ao forno</i>
21-dec	<i>con ensalada de tomate</i>	<i>vexetal (de soia texturizada ECO)</i>	<i>extra e ensalada (tomate e olivas)</i>	<i>con ensalada (leituga e cenoria)</i>	<i>con ensalada (leituga e tomate)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>	<i>logur (sen lactosa ou soia). Pan</i>
Sem.2					
5-9 out	<i>Brécol con pataca cocida</i>	<i>Arroz mariñeiro</i>	<i>Crema de cenoria</i>	<i>Lentellas caseiras con verduriñas</i>	<i>Macarrón integral con salsa de tomate</i>
2-6 nov					
30-4 dec	<i>Polo asado con</i>	<i>Burguer caseira á prancha (sen leite)</i>	<i>Bacalao ao forno</i>	<i>Tortilla española con</i>	<i>Garavanzos guisados</i>
	<i>ensalada (leituga e tomate)</i>	<i>con ensalada (leituga e tomate)</i>	<i>con patacas cocidas</i>	<i>ensalada (tomate e olivas)</i>	<i>con espinacas</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur (sen lactosa ou soia). Pan integral</i>	<i>Froita. Pan</i>
Sem.3					
	<i>Festivo: 12 outubro . Non lectivo: 7 decembre</i>	<i>Festivo: 8 decembre</i>			
13-16 out	<i>Xudías con patacas</i>	<i>Espirais integrais en salsa</i>	<i>Crema de legumes</i>	<i>Arroz con verduriñas</i>	<i>Patacas guisadas con verduriñas</i>
9-13 nov					<i>(pataca, pemento, cenoria, cebola e allo)</i>
9-11 dec	<i>Alitas de polo ao forno con</i>	<i>Salmón ao forno con</i>	<i>Pizza de carne de pavo fresca,</i>	<i>Alubias</i>	<i>Ovos recheos (atún, maionesa e olivas)</i>
	<i>ensalada (leituga e tomate)</i>	<i>ensalada (tomate e albahaca)</i>	<i>tomate e queixo (sen lactosa)</i>	<i>vexetais</i>	<i>ensalada (tomate e cebola)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>	<i>logur (sen lactosa ou soia). Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>	<i>Froita. Pan</i>
Sem.4					
19-23 out	<i>Macarróns integrais con tomate</i>	<i>Brécol con allada</i>	<i>Arroz en salsa de tomate e albahaca</i>	<i>Ensalada campesina</i>	<i>Crema de cabaza</i>
16-20 nov				<i>(garavanzos, taquiños de tomate e olivas)</i>	
14-18 dec	<i>Tortilla española con</i>	<i>Lentellas</i>	<i>Empanada caseira de atún</i>	<i>Albóndegas caseiras (sen leite)</i>	<i>Pescada á romana con</i>
	<i>ensalada (tomate e olivas)</i>	<i>estofadas</i>	<i>con ensalada (leituga e cebola)</i>	<i>con patacas ao forno</i>	<i>ensalada (leituga e tomate)</i>
	<i>Froita. Pan</i>	<i>logur (sen lactosa ou soia). Pan integral</i>	<i>Froita. Pan</i>	<i>Froita. Pan integral</i>	<i>Froita. Pan</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 PEIXE

PRIMEIRO TRIMESTRE

curso 2026 - 2027

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
1-2 out	Arroz integral estilo mediterráneo	Crema de verduras	Caldo galego de fabas	Sopa de fideos con verduras	Xudías con allada
26-30 oct	(tomate, pemento, cabaciña)				
23-27 nov	Lombo tenro no seu xugo	Espaguetis con boloñesa	Ovos rotos con patacas, chourizo	Filete á prancha con	Milanesa de porco ao forno
21-dec	con ensalada (tomate e queixo)	vexetal (de soia texturizada ECO)	extra e ensalada (tomate e olivas)	con ensalada (leituga e cenoria)	con ensalada (leituga e tomate)
	Froita. Pan	Froita. Pan integral	Froita. Pan	Froita. Pan integral	logur. Pan
Sem.2					
5-9 out	Brécol con pataca cocida	Arroz integral con verduriñas	Crema de cenoria	Lentellas caseiras con verduriñas	Macarrón integral con salsa de tomate
2-6 nov					
30-4 dec	Polo asado con ensalada (leituga e tomate)	Hamburguesa caseira á prancha con ensalada (leituga e tomate)	Filete á prancha con patacas cocidas	Tortilla española con ensalada (tomate e olivas)	Garavanzos guisados con espinacas
	Froita. Pan	Froita. Pan integral	Froita. Pan	logur. Pan integral	Froita. Pan
Sem.3	Festivo: 12 outubro. Non lectivo: 7 diciembre	Festivo: 8 diciembre			
13-16 out	Xudías con patacas	Espirais integrais en salsa con queixo	Crema de legumes	Arroz con verduriñas	Patacas guisadas con verduriñas
9-13 nov					(pataca, pemento, cenoria, cebola e allo)
9-11 dec	Alitas de polo ao forno con ensalada (leituga e tomate)	Filete á prancha con ensalada (tomate, queixo e albahaca)	Pizza de carne de pavo fresca, tomate e queixo	Alubias vexetais	Tortilla francesa con ensalada (tomate e queixo)
	Froita. Pan	Froita. Pan integral	logur. Pan	Froita. Pan integral	Froita. Pan
Sem.4					
19-23 out	Macarróns integrais gratinados	Brécol con allada	Arroz en salsa de tomate e albahaca	Ensalada campesina	Crema de cabaza
16-20 nov				(garavanzos, taquiños de tomate, queixo e olivas)	
14-18 dec	Tortilla española con ensalada (tomate e olivas)	Lentillas estofadas	Empanada caseira de carne con ensalada (leituga e cebola)	Albóndegas caseiras con patacas ao forno	Filete á prancha con ensalada (leituga e tomate)
	Froita. Pan	logur. Pan integral	Froita. Pan	Froita. Pan integral	Froita. Pan

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 (con carne de tenreira)

PRIMEIRO TRIMESTRE

curso 2026 - 2027

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1					
1-2 out	Arroz integral estilo mediterráneo	Crema de verduras	Caldo galego de fabas	Sopa de fideos con verduras	Xudías con allada
26-30 oct	(tomate, pemento, cabaciña)				
23-27 nov	Lombo tenro no seu xugo	Espaguetis con boloñesa	Ovos rotos con patacas, chourizo	Tiras de merluza ao forno	Milanesa de porco ao forno
21-dec	con ensalada de tomate	vexetal (de soia texturizada ECO)	extra e ensalada (tomate e olivas)	con ensalada (leituga e cenoria)	con ensalada (leituga e tomate)
	Froita. Pan	Froita. Pan integral	Froita. Pan	Froita. Pan integral	Postre de soia. Pan
Sem.2					
5-9 out	Brécol con pataca cocida	Arroz mariñeiro	Crema de cenoria	Lentellas caseiras con verduriñas	Macarrón integral con salsa de tomate
2-6 nov					
30-4 dec	Polo asado con	Burguer caseira á prancha (sen leite)	Bacalao ao forno	Tortilla española con	Garavanzos guisados
	ensalada (leituga e tomate)	con ensalada (leituga e tomate)	con patacas cocidas	ensalada (tomate e olivas)	con espinacas
	Froita. Pan	Froita. Pan integral	Froita. Pan	Postre de soia. Pan integral	Froita. Pan
Sem.3					
13-16 out	Xudías con patacas	Espirais integrais en salsa	Crema de legumes	Arroz con verduriñas	Patacas guisadas con verduriñas
9-13 nov					(pataca, pemento, cenoria, cebola e allo)
9-11 dec	Alitas de polo ao forno con	Salmón ao forno con	Espaguetis con salsa	Alubias	Ovos recheos (atún, maionesa e olivas)
	ensalada (leituga e tomate)	ensalada (tomate e albahaca)	boloñesa de pavo	vexetais	ensalada (tomate e cebola)
	Froita. Pan	Froita. Pan integral	Postre de soia. Pan	Froita. Pan integral	Froita. Pan
Sem.4					
19-23 out	Macarróns integrais con tomate	Brécol con allada	Arroz en salsa de tomate e albahaca	Ensalada campesina	Crema de cabaza
16-20 nov				(garavanzos, taquiños de tomate e olivas)	
14-18 dec	Tortilla española con	Lentellas	Empanada caseira de atún	Albóndegas caseiras (sen leite)	Pescada á romana con
	ensalada (tomate e olivas)	estofadas	con ensalada (leituga e cebola)	con patacas ao forno	ensalada (leituga e tomate)
	Froita. Pan	Postre de soia. Pan integral	Froita. Pan	Froita. Pan integral	Froita. Pan

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 da dieta do alumno/a.