

	Do 4 ao 8 Setembro Do 16 ao 20 Outubro Do 27 Novemb. ao 1 Decemb. Do 8 ao 12 Xaneiro Do 19 ao 23 Febreiro Do 1 ao 5 Abril Do 13 ao 17 Maio Do 24 ao 28 Xuño	Do 11 ao 15 Setembro Do 23 ao 27 Outubro Do 4 ao 8 Decembro Do 15 ao 19 Xaneiro Do 26 Feb ao 1 Marzo Do 8 ao 12 Abril Do 20 ao 24 Maio Do 1 ao 5 Xullo	Do 18 ao 22 Setembro Do 30 Outub ao 3 Novembro Do 11 ao 15 Decembro Do 22 ao 26 Xaneiro Do 4 ao 8 Marzo Do 15 ao 19 Abril Do 27 ao 31 Maio Do 8 ao 12 Xullo	Do 25 ao 29 Setembro Do 6 ao 10 Novembro Do 18 ao 22 Decembro Do 29 Xaneiro ao 2 Febreiro Do 11 ao 15 Marzo Do 22 ao 26 Abril Do 3 ao 7 Xuño Do 15 ao 19 Xullo	Do 2 ao 6 Outubro Do 13 ao 17 Novembro Do 25 ao 29 Decembro Do 5 ao 9 Febreiro Do 18 ao 22 Marzo Do 29 Abril ao 3 Maio Do 10 ao 14 Xuño Do 22 ao 26 Xullo	Do 9 ao 13 Outubro Do 20 ao 24 Novembro Do 1 ao 5 Xaneiro Do 12 ao 16 Febreiro Do 25 ao 29 Marzo Do 6 ao 10 Maio Do 17 ao 21 Xuño 29 ao 31 de Xullo
Luns	Polo. Pataca Xudías. Tomate	Polo. Arroz Cabaza. Porros	Polo. Pataca Xudías. Cenoria	Polo. Arroz Cabaciña. Cenoria	Polo. pataca Cabaza. Porros	Polo. Arroz Xudías. Cenoria
Martes	Tenreira. Arroz Cenoria. Porros	Tenreira. pataca Cenoria. Tomate	Tenreira. Arroz Cabaciña. Porro	Tenreira. Pataca Xudías. Porros	Tenreira. Arroz Xudías. Tomate	Tenreira. pataca Cabaciña. Tomate
Mércores	Polo. Pataca Cabaciña. Chícharos	Polo. Arroz Xudías. Porros	Polo. Pataca Berenxena. Tomate	Polo. Arroz Cenoria. Tomate	Polo. Pataca Cenorias. Porros	Polo. Arroz Berenxena. Porros
Xoves	Tenreira. Arroz Xudías. Tomate.	Tenreira. Pataca Cabaza. Chícharos	Tenreira. Arroz Xudías. Porros	Tenreira. Pataca Cabaciña. Porros	Tenreira. Arroz Berenxena. Xudías	Tenreira. Pataca Cenorias. Chícharos
Venres	Polo. Pataca Cabaza. Porros	Polo. Arroz Cenoria. Porros	Polo. Pataca Chícharos. Cenoria	Polo. Arroz Xudías. Tomate	Polo. Pataca Cabaciña. Porros	Polo. Arroz Xudías. Cabaza

*Intolerancias: neste menú non hai ningún alimento que produza intolerancias por tratarse de produtos non procesados.

Validado: **Carolina M. Martínez Couto**

Dietista e Nutricionista



	Do 4 ao 8 Setembro Do 16 ao 20 Outubro Do 27 Novemb. ao 1 Decemb. Do 8 ao 12 Xaneiro Do 19 ao 23 Febreiro Do 1 ao 5 Abril Do 13 ao 17 Maio Do 24 ao 28 Xuño	Do 11 ao 15 Setembro Do 23 ao 27 Outubro Do 4 ao 8 Decembro Do 15 ao 19 Xaneiro Do 26 Feb ao 1 Marzo Do 8 ao 12 Abril Do 20 ao 24 Maio Do 1 ao 5 Xullo	Do 18 ao 22 Setembro Do 30 Outub ao 3 Novembro Do 11 ao 15 Decembro Do 22 ao 26 Xaneiro Do 4 ao 8 Marzo Do 15 ao 19 Abril Do 27 ao 31 Maio Do 8 ao 12 Xullo	Do 25 ao 29 Setembro Do 6 ao 10 Novembro Do 18 ao 22 Decembro Do 29 Xaneiro ao 2 Febreiro Do 11 ao 15 Marzo Do 22 ao 26 Abril Do 3 ao 7 Xuño Do 15 ao 19 Xullo	Do 2 ao 6 Outubro Do 13 ao 17 Novembro Do 25 ao 29 Decembro Do 5 ao 9 Febreiro Do 18 ao 22 Marzo Do 29 Abril ao 3 Maio Do 10 ao 14 Xuño Do 22 ao 26 Xullo	Do 9 ao 13 Outubro Do 20 ao 24 Novembro Do 1 ao 5 Xaneiro Do 12 ao 16 Febreiro Do 25 ao 29 Marzo Do 6 ao 10 Maio Do 17 ao 21 Xuño 29 ao 31 de Xullo
Luns	Ovo ² . Pataca. Xudías. Tomate. Froita	Ovo ² . Arroz. Cabaza. Porros. Froita	Ovo ² . Pasta ⁴ . Xudías. Cenoria. Froita	Ovo ² . Arroz. Cabaciña. Cenoria. Froita	Ovo ² . Pataca. Cabaza. Porro. Froita	Ovo ² . Arroz. Xudías. Cenoria. Froita
Martes	Pavo. Arroz. Cenoria. Porros. Iogurt ¹	Pavo. Pataca. Cenoria. Tomate. Iogurt ¹	Pavo. Arroz. Cabaciña. Porro. Iogurt ¹	Pavo. Pasta ⁴ . Xudías. Porro. Iogurt ¹	Pavo. Arroz. Xudías. Tomate. Iogurt ¹	Pavo. Pataca. Cabaciña. Tomate. Iogurt ¹
Mércores	Peixe ³ . Pataca. Cabaciña. Chícharos. Froita	Peixe ³ . Pasta ⁴ . Xudías. Porros. Froita	Peixe ³ . Pataca. Berenxena. Tomate. Froita	Peixe ³ . Arroz. Cenoria. Tomate. Froita	Peixe ³ . Pasta ⁴ . Cenoria. Porro. Froita	Peixe ³ . Arroz. Berenxena. Porro. Froita
Xoves	Tenreira. Pasta ⁴ . Xudías. Tomate. Iogurt ¹	Tenreira. Pataca. Cabaza. Chícharos. Iogurt ¹	Tenreira. Arroz. Xudías. Porro. Iogurt ¹	Tenreira. Pataca. Cabaciña. Porro. Iogurt ¹	Tenreira. Arroz. Berenxena. Xudías. Iogurt ¹	Tenreira. Pataca. Cenoria. Chícharos. Iogurt ¹
Venres	Polo. Pataca. Cabaza. Porros. Froita	Polo. Arroz. Cenorias. Porros. Froita	Polo. Pataca. Chícharos. Cenoria. Froita	Polo. Arroz. Xudías. Tomate. Froita	Polo. Pataca. Cabaciña. Porro. Froita	Polo. Pasta ⁴ . Xudías. Cabaza. Froita

Lenda informativa de intolerancias (UE-1169/2011)



1. LÁCTEOS



2. OVOS



3. PEIXE



4. GLUTE

Validado: **Carolina M. Martínez Couto**

Dietista e Nutricionista

	Do 4 ao 8 Setembro Do 16 ao 20 Outubro Do 27 Novemb. ao 1 Decemb. Do 8 ao 12 Xaneiro Do 19 ao 23 Febreiro Do 1 ao 5 Abril Do 13 ao 17 Maio Do 24 ao 28 Xuño	Do 11 ao 15 Setembro Do 23 ao 27 Outubro Do 4 ao 8 Decembro Do 15 ao 19 Xaneiro Do 26 Feb ao 1 Marzo Do 8 ao 12 Abril Do 20 ao 24 Maio Do 1 ao 5 Xullo	Do 18 ao 22 Setembro Do 30 Outub ao 3 Novembro Do 11 ao 15 Decembro Do 22 ao 26 Xaneiro Do 4 ao 8 Marzo Do 15 ao 19 Abril Do 27 ao 31 Maio Do 8 ao 12 Xullo	Do 25 ao 29 Setembro Do 6 ao 10 Novembro Do 18 ao 22 Decembro Do 29 Xaneiro ao 2 Febreiro Do 11 ao 15 Marzo Do 22 ao 26 Abril Do 3 ao 7 Xuño Do 15 ao 19 Xullo	Do 2 ao 6 Outubro Do 13 ao 17 Novembro Do 25 ao 29 Decembro Do 5 ao 9 Febreiro Do 18 ao 22 Marzo Do 29 Abril ao 3 Maio Do 10 ao 14 Xuño Do 22 ao 26 Xullo	Do 9 ao 13 Outubro Do 20 ao 24 Novembro Do 1 ao 5 Xaneiro Do 12 ao 16 Febreiro Do 25 ao 29 Marzo Do 6 ao 10 Maio Do 17 ao 21 Xuño 29 ao 31 de Xullo
Luns	Puré de cabaciña, tortilla ² francesa con taquiños de tomate y queixo ¹ aderezado Froita	Lentellas con carne de tenreira e verduras Froita	Puré de cabaza e cenoria Tortilla ² francesa Froita	Potaxe de arroz, espinacas, garavanzos e tenreira Froita	Puré de cabaza con tortilla ² de xamón ⁵ ou pavo ⁵ Froita	Puré de verduras variadas con ovo ² cocido Froita
Martes	Pescada ³ a romana ^{2,4} con patacas fritidas e ensalada Iogurt ¹	Albóndegas ^{2,4} de bacallao ³ con coliflor rebozada ^{2,4} e macarróns ⁴ en salsa Iogurt ¹	Paella de peixe ³ con verduras Iogurt ¹	Guiso de peixe ³ con macarróns ⁴ e salsa de verduras Iogurt ¹	Faragullas de bacallao ³ a romana ^{2,4} con patacas fritidas e ensalada Iogurt ¹	Peixe ³ guisado con arroz e verduras Iogurt ¹
Mércores	Cinta de lombo asada con arroz e verduras. Froita	Pastel ² de tenreira con arroz e tomate Froita	Albóndegas ^{2,4} con patacas cocidas e brécol Froita	Filete ruso ^{2,4} con patacas fritidas e ensalada Froita	Lentellas con carne de tenreira e verduras Froita	Caldo con carne de tenreira Froita
Xoves	Polo estofado con macarróns ⁴ e salsa de verduras Iogurt ¹	Guiso de polo con patacas e verduras Iogurt ¹	Escalope ^{2,4} de polo con macarróns ⁴ gratinados ¹ Iogurt ¹	Paella de polo con verduras Iogurt ¹	Paella de polo con verduras Iogurt ¹	Delicias ^{2,4} de polo con patacas fritidas e ensalada Iogurt ¹
Venres	Sopa ⁴ de polo e verduras Tortilla ² de pataca Froita	Fidegúa ⁴ de peixe ³ Froita	Lentellas con carne de tenreira e verduras Froita	Lentellas con arroz, verduras e ovo ² cocido Froita	Fidegúa ⁴ mariñeira ³ con hortalizas e peixe ³ Froita	Potaxe de garavanzos con espinacas, arroz, pasta ⁴ e ovo ² cocido Froita

Lenda informativa de intolerancias (UE-1169/2011)



1. LÁCTEOS



2. OVOS



3. PEIXE



4. GLUTE



5. SULFITOS

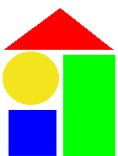
Validado: Carolina M. Martínez Couto

Dietista e Nutricionista



Menús almorzos

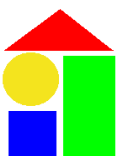
<u>Luns</u>	<u>Martes</u>	<u>Mércores</u>	<u>Xoves</u>	<u>Venres</u>
Zume de laranxa Cacao ou leite ¹ con cereais ⁴	Zume Froita Iogurt ¹ Galletas ^{1,2,4}	Zume Cacao ou leite ¹ con torradas ⁴ ou galletas ^{1,2,4}	Zume de laranxa Cacao ou leite ¹ con cereais ⁴	Zume Froita Iogurt ¹ Galletas ^{1,2,4}



Menús de merendas

<u>Luns</u>	<u>Martes</u>	<u>Mércores</u>	<u>Xoves</u>	<u>Venres</u>
Bocadillo ⁴ de queixo ¹ ou roliños de queixo ¹ Iogurt ¹	Anaquiños de froita variada (pera, mazá, plátano, laranxa) Leite ¹	Bocadillo ⁴ de pavo ⁵ ou xamón ⁵ cocido ou roliños de pavo ⁵ ou xamón ⁵ cocido Iogurt ¹	Anaquiños de froita variada (pera, mazá, plátano, laranxa) Leite ¹	Bocadillo ⁴ de pavo ⁵ ou queixo ¹ ou roliños de pavo ⁵ ou queixo ¹ Iogurt ¹

As merendas dos nenos/as que comen triturado son papillas de froita natural, unha vez empezan con enteiro a papilla complementase con xamón cocido⁵ ou pavo⁵. Leite¹ e zume todos os días.



Menús de dietas

<u>Luns</u>	<u>Martes</u>	<u>Mércores</u>	<u>Xoves</u>	<u>Venres</u>
Arroz Cenoria Polo Mazá	Pasta ⁴ Cenoria Pavo Iogurt ¹	Pataca Peixe ³ Cenoria Mazá	Arroz Cenoria Polo Iogurt ¹	Pataca Xamón ⁵ Cenoria Mazá

Lenda informativa de intolerancias (UE-1169/2011)



1. LÁCTEOS



2. OVOS



3. PEIXE



4. GLUTE



5. SULFITOS

Validado: **Carolina M. Martínez Couto**

Dietista e Nutricionista