XUNTA DE GALICIA | CENTRO RESIDENCIAL DOCENTE DE OURENSE

MENU DO 1 AO 6 DE NOVEMBRO DE 2026

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES
ALMORZO		CAFÉ CON LEITE (2) OU CACAO (1) PAN (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) CON MANTEIGA (2) E MARMELADA OU BOLACHAS (1, 2, 9, 10 e 14) FIAMBRE (2, 10 e 14) FROITA	CAFÉ CON LEITE (2) OU CACAO (1) OU IOGUR (2) PAN (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) CON MANTEIGA (2) E MARMELADA OU BOLACHAS (1, 2, 9, 10 e 14) FIAMBRE (2, 10 e 14) FROITA	CAFÉ CON LEITE (2) OU CACAO (1) PAN (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) CON MANTEIGA (2) E MARMELADA FIAMBRE (2, 10 e 14) FROITA	CAFÉ CON LEITE (2) OU CACAO (1) PAN (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) CON MANTEIGA (2) E MARMELADA OU BOLACHAS (1, 2, 9, 10 e 14) OU FIAMBRE (2, 10 e 14) FROITA	CAFÉ CON LEITE (2) OU CACAO (1) OU IOGUR (2) PAN (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) CON MANTEIGA (2) E MARMELADA OU BOLACHAS (1, 2, 9, 10 e 14) OU FIAMBRE (2, 10 e 14) FROITA
XANTAR		BUFFET DE ENSALADAS (14) CREMA DE CABAZA ESPIRAIS CON QUEIXO AO GRATÉN (1, 2, 3 10 e 12) ALBÓNDEGAS EN SALSA CON VERDURAS (1, 10, 12 e 14) BACALLAU AO FORNO (4, 5 e 6) ARROZ EN BRANCO MINESTRA IOGUR (2) OU FROITA	BUFFET DE ENSALADAS (14) ACELGAS REFOGADAS PAELLA MIXTA (4, 5 e 6) LURAS Á ROMANA (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 12 e 13) COSTELETA Á PRANCHA PATACAS FRITAS CHÍCHAROS CON TOMATE IOGUR (2) OU FROITA	BUFFET DE ENSALADAS (14) CALDO DE XUDÍAS THAY CURRY DE GARAVANZOS (13) PESCADA AO FORNO (4, 5 e 6) POLO AO ALLIÑO SALTEADO DE CHAMPIÑONS E PEMENTOS COUS COUS (1, 3, 10 e 12) IOGUR (2) OU FROITA	BUFFET DE ENSALADAS (14) PISTO DE VERDURAS TORTELLINI DE QUEIXO EN SALSA (1, 2, 3, 10 e 12) RAPE AO FORNO (4, 5, 6 E 14) ESCALOPÍNS Á PRANCHA CON QUEIXO (2 e 3) TOMATE ASADO PATACAS PANDEIRA IOGUR (2) OU FROITA	BUFFET DE ENSALADAS (14) PATACAS GUISADAS CON CHOURIZO COLIFLOR AO VAPOR CON PATACAS E CENORIA FILETE DE CABRACHO ENCEBOLADO CON AROMA DE RAGOUT DE TENREIRA ASADA (14) PATACAS ASADA COLES DE BRUSELAS CON ALLADA IOGUR (2) OU FROITA
MERENDA		BOCADILLO DE CHOURIZO (1, 2, 3, 7, 9, 10, 12 e 14) OU FROITA	BOCADILLO DE XAMÓN (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) OU FROITA	BOCADILLO DE SALCHICHÓN (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) OU FROITA	BOCADILLO DE QUEIXO (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) OU FROITA	
CEA	CREMA DA HORTA SOPA (1, 3, 10 e 12) HAMBURGUESA (1, 2, 10, 12 e 14) TORTILLA DE PATACAS (3) PATACAS FRITAS NSALADA DE TOMATE E CENORIA (1 IOGUR (2) OU FROITA	CHÍCHAROS SALTEADOS CONSOMÉ DE VERDURAS (13) LACÓN Á GALEGA CON PATACAS SALMÓN Á SIDRA CON ENSALADA (4, 5, 6 e 14) PATACAS COCIDAS ENSALADA (14) IOGUR (2) OU FROITA	SOPA DE FIDEOS (1, 3, 10 e 12) ALCACHOFAS SALTEADAS CON XAMÓN LIMANDA Á ANDALUZA (1, 4, 5 e 6) TORTILLA DE PATACA E PEMENTO (3) ARROZ PILAF ENSALADA (14) IOGUR (2) OU FROITA	ARROZ TRES DELICIAS (6) BRÓCOLI AO VAPOR FAXIÑAS MIXTAS (1, 2, 3, 10 e 12) XARDA EN SALSA DE TOMATE (4, 5 e 6) PATACAS ENSALADA (14) IOGUR (2) OU FROITA	CREMA DE VERDURAS FABAS BRANCAS EN VINAGRETA (14) CAELLA CON PIPERRADA (4, 5 e 6) OVOS Á PRANCHA (3) ARROZ CON TOMATE ENSALADA (14) IOGUR (2) OU FROITA	

1 GLUTEN
2 LECHE
3 HUEVO
4 PESCADO
5 MOLUSCOS
6 CRUSTACEOS
7 FRUTOS CASCARA
8 CACAHUETE
9 SESAMO
10 SOJA
11 ALTRAMUCES
12 MOSTAZA
13 APIO
14 OXIDO DE AZUFRE/SULFITOS

Revisado: Marien Rodiño Fariña. Técnico Superior en Dietética y Nutrición. DNI 35472376 M