XUNTA DE GALICIA | CENTRO RESIDENCIAL DOCENTE DE OURENSE

MENÚ DO 15 AO 20 DE NOVEMBRO DE 2026

	DOMINGO	LUNS	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) 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) ZUME OU 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) ZUME OU FROITA
XANTAR		BUFFET DE ENSALADAS (14) LENTELLAS CON CHOURIZO (1) VERDURAS SALTEADAS LOMBO ADOUBADO Á PRANCHA (2, 10 e 14) LIMANDA REBOZADA (1, 3, 4, 5 e 6) ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE (14) PATACAS ASADAS IOGUR (2) OU FROITA	BUFFET DE ENSALADAS (14) GARAVANZOS CON CABAZA GRELLADO DE TOMATE NATURAL E QUEIXO (2 e 3) COSTELETA DE PORCO AO PROVENZAL PESCADA Á PRANCHA (4, 5 e 6) COUS COUS DE VERDURAS (1, 3, 10 e 12) MINESTRA CON ALLADA (14) IOGUR (2) OU FROITA	BUFFET DE ENSALADAS (14) FIDEUA MARIÑEIRA (1, 3, 4, 5, 6, 10 e 12) ESPINACAS SALTEADAS CON PASAS (1, 2, 3, 7, 8, 10 e 12) PEITUGA DE POLO Á PRANCHA CALAMARES NA SÚA TINTA (2, 4, 5, 6 e 14) PATACAS COCIDAS COLES DE BRUSELAS IOGUR (2) OU FROITA	BUFFET DE ENSALADAS (14) PATACAS ESTOFADAS CREMA DE VERDURAS E HORTALIZAS CORDON BLUE DE POLO (1,2,3 e 10) SALMÓN AO FORNO CON DADOS DE VERDURAS (4, 5 e 6) ARROZ PILAF ESPARRAGOS TRIGUEROS IOGUR (2) OU FROITA	BUFFET DE ENSALADAS (14) PAELLA DE VERDURAS ENSALADA DE PEMENTOS DO PIQUILLO CON QUEIXO (2, 3 e 14) RAGOUT DE TENREIRA (14) CAELLA Á MARIÑEIRA (4, 5, 6 e 14) PATACAS PANADEIRA SALTEADO DE CHAMPINONS E TRIGUEIROS IOGUR (2) OU FROITA
MERENDA		BOCADILLO DE CHOURIZO (1, 2, 3, 7, 9, 10, 12 e 14) OU FROITA	BOCADILLO DE XAMON (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	SOPA DE VERDURAS CREMA DE CENORIA MILANESA DE POLO (1 e 3) CANELÓNS DE ATÚN (1, 2, 3 ,4, 5, 6 e 10) PATACAS DADO FRITAS ENSALADA DE TOMATE E CEBOLA (14 IOGUR (2) OU FRUTA	ASIAN TASTE (arroz, champiñóns, leituga. tomate. e cebola tenra) CREMA DE ALLO PORRO PAVO Á PRANCHA TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO (2 e 3) PATACAS GAXO ENSALADA (14) IOGUR (2) OU FROITA	SOPA DE PEIXE (1, 3, 4, 5, 6, 10, 12 e 14) CREMA DE CABAZA POLO EN SALSA FILETE DE SARDIÑA AO LIMÓN (4, 5, e 6) ARROZ AO CURRY ENSALADA (14) IOGUR (2) OU FROITA	CREMA VEXETAL CHÍCHAROS SALTEADOS CON CEBOLA CINTA DE LOMBO (14) EMPANADILLAS DE ATÚN (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10 e 12) PASTA SALTEADA (1, 3, 10 e 12) ENSALADA (14) IOGUR (2) OU FROITA	XUDÍAS CON ALLADA (14) CABACIÑA E TOMATE CON BECHAMEL AO GRATÉN (1, 2 e 3) TORTILLA DE PATACA E CEBOLA (3) ATÚN CON REFRITO DE CEBOLA SALTEADA (4, 5 e 6) PATACAS AO VAPOR 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