CRD Ourense | XUNTA DE GALICIA | CENTRO RESIDENCIAL DOCENTE DE OURENSE

MENÚ DO 22 AO 27 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 CEREAIS (1) 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 CEREAIS (1) FIAMBRE (2, 10 e 14) ZUME OU FROITA
XANTAR		BUFFET DE ENSALADAS (14) CHICHAROS SALTEADOS CON CEBOLA ESPIRAIS CON TOMATE AO GRATÉN (1, 2, 3, 10 e 12) LOMBO DE SAXONIA Á PRANCHA (2, 10 e 14) FILETE DE PESCADA Á ROMANA (1,2, 3, 4, 5,6,10) SALTEADO CAMPESTRE PATACA COCIDA IOGUR (2) OU FROITA	BUFFET DE ENSALADAS (14) GARAVANZOS CON ESPINACAS PORRUSALDA ALIÑAS DE POLO KENTUCHY RABAS DE CALAMAR Á ANDALUZA (1, 4, 5 e 6) PATACAS PANADEIRA ENSALADA DE COL (14) IOGUR (2) OU FROITA	BUFFET DE ENSALADAS (14) ARROZ Á CUBANA (3) CREMA DE BERENXENA FILETE DE POLO Á PRANCHA BACALLAU AO FORNO (4, 5 e 6) PEMENTOS ENSALADA MIXTA (14) IOGUR (2) OU FROITA	BUFFET DE ENSALADAS (14) MACARRÓNS INTEGRAIS CON BOLOÑESA VEXETAL (1, 3, 10 e 12) WOK DE VERDURAS CON SOIA (10) COSTELETA DE PORCO EN SALSA DE QUEIXO (2, e 3) EMPANADA DE ATÚN (1, 2, 4 e 5) TOMATE ASADO PATACAS DADO IOGUR (2) OU FROITA	BUFFET DE ENSALADAS (14) FABAS BRANCAS ESTUFADAS MINESTRA DE VERDURAS SALTEADA CON XAMÓN POLO ASADO AO CURRY FILETE DE PESCADA Á PRANCHA (4, 5 e 6) PATACA COCIDA CHÍCHAROS CON TOAMTE IOGUR (2) OU FROITA
ERENDA		BOCADILLO DE QUEIXO (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) OU FROITA	BOCADILLO DE CHOURIZO (1, 2, 3, 7, 9, 10, 12 e 14) OU FROITA	BOCADILLO DE SALCHICHON (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) OU FROITA	BOCADILLO DE NOCILLA (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) OU FROITA	
CEA	CREMA DE CENORIA PISTO DE VERDURAS FILETE DE PESCADA EMPANADO (1,2, 3, 4, 5,6,10) ZORZA (2, 10 e 14) ARROZ BRANCO ENSALADA (14) IOGUR (2) OU FROITA	SOPA DE AVE CON PISTÓNS E PICADILLO DE XAMÓN (1, 3, 10 e 12) CABACIÑA ASADA ÁS FINAS HERBAS TENREIRA GUISADA CON FIDEOS (1, 3, 10 e 12) REVOLTO DE GAMBAS E ALLOS (3, 4, 5 e 6) ENSALADA (14) IOGUR (2) OU FROITA	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES (1) SOPA CASTELÁ (1, e 3) TORTILLA DE PATACAS (3) FOGONERO EN SALSA VERDE (4, 5, 6 e 14) TOMATE ASADO ENSALADA (14) IOGUR (2) OU FROITA	SALTEADO DE VERDURAS AO ALLIÑO LAZOS AO AGLIO-OLIO (1, 3, 10 e 12) SALCHICHAS DE PORCO Á PRANCHA (2, 10 e 12) LIROS AO FORNO (4, 5 e 6) PURÉ DE PATACA (1) ENSALADA (14) IOGUR (2) OU FROITA	COLIFLOR AO GRATÉN (2 e 3) ENSALADILLA RUSA (3, 4, 11 e 14) FILETE DE POLO Á PRANCHA ATÚN ENCEBOLADO (4, 5 e 6) ARROZ PILAF 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