

**MENÚ DO 14 AO 19 DE DECEMBRO 2025**

	DOMINGO	LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES
<b>L M O R Z</b>		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
<b>X A N T A R</b>		BUFFET DE ENSALADAS (14)	BUFFET DE ENSALADAS (14)	BUFFET DE ENSALADAS (14)	BUFFET DE ENSALADAS (14)	BUFFET DE ENSALADAS (14)
		PATACAS ESTUFADAS	GARAVANZOS CON CABAZA		LENTELLAS CON CHOURIZO (1)	MACARRONS AO ALLIÑO (1, 3, 10 e 12)
		CREMA DE VERDURAS E HORTALIZAS	GRELLADO DE TOMATE NATURAL E QUEIXO (2 e 3)	CROQUETAS E EMPANADILLAS (1, 2, 3, 4, 5, 6 e 10)	VERDURAS SALTEADAS	ENSALADA DE PEMENTOS DO PIQUILLO CON QUEIXO (2, 3 e 14)
		CORDON BLUE DE POLO (1,2,3 e 10)	PEITUGA DE POLO Á PRANCHA	TENREIRA ASADA (14)	TORTILLA DE PATACA E CEBOLA (3)	GUIISO DE CARNE (14)
		SALMÓN AO FORNO CON DADOS DE VERDURAS (4, 5 e 6)	RAPE EN SALSA VERDE (4, 5 e 6)		LIMANDA REBOZADA (1, 3, 4, 5, 6, 10 e 12)	CAELLA Á MARIÑEIRA (4, 5, 6 e 14)
		ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE (14)	PATACA PANADEIRA	GUARNICIÓN (14)	PEMENTOS AO ALLIÑO	PATACA COCIDA
		ESPARRAGOS TRIGUEIROS	MINESTRA CON ALLADA (14)		ARROZ PILAF	SALTEADO DE CHÍCAROS E CENORIA
	IOGUR (2) OU FROITA	IOGUR (2) OU FROITA	IOGUR (2) OU FROITA	IOGUR (2) OU FROITA	IOGUR (2) OU FROITA	
<b>M E R E N D A</b>		BOCADILLO DE CHOURIZO (1, 2, 3, 7, 9, 10, 12 e 14) OU FROITA	BOCADILLO DE XAMÓN COCIDO (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	
<b>C E A</b>	SOPA DE VERDURAS	ASIAN TASTE (arroz, champiñóns, tomate e cebola) (14)	SOPA DO DÍA (1, 3, 10 e 12)	CREMA VEXETAL	XUDIÁS CON ALLADA (14)	
	BISTEC DE PORCO Á PRANCHA	TAQUIÑO DE PEIXE Á ANDALUZA (1, 4, 5, 6, 10 e 12)	REVOLTO DE VERDURAS (3)	PESCADA Á GALEGA (4, 5, 6 e 14)	LOMBO ADOUBADO Á PRANCHA (2, 10 e 14)	
	PATACAS GAXO	ENSALADA (14)	ARROZ AO CURRY	PATACAS COCIDAS	ENSALADA (14)	
	IOGUR (2) OU FRUTA	IOGUR (2) OU FROITA	IOGUR (2) OU FROITA	IOGUR (2) OU FROITA	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

