



MENÚ EXENTO OVO, INT PLV E KIWI - SETEMBRO 2026

LUNS

7

MARTES

8

MÉRCORES

9

XOVES

10

VENRES

11

CREMA DE VERDURAS
(xudía, brócoli, allo porro, cenoria)
PALOMETA AO FORNO CON TOMATE
E MENESTRA (cenoria, xudía,
chicharo e pataca) (4)
FROITA

14

LENTELLAS CON VERDURAS
RAXO DE PORCO Á PRANCHA CON
PATACAS
FROITA

15

CHICHAROS CON XAMÓN SERRANO
FIDEUÁ DE POLO
(pasta fideuá, polo, tomate, cebola,
pemento) (1)
FROITA

16

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
PESCADA Á PRANCHA CON PATACA
COCIDA (4)
FROITA

17

ENSALADA MIXTA
(leituga, millo, cenoria e olivas)
PASTA Á BOLOÑESA (1)
(tenreira, cenoria, cebola e tomate
frito)
IOGUR DE SOIA (6)

18

FABAS CON PATACA, CENORIA, XUDÍA
E CHICHAROS
ABADEIXO Á GALEGA (ove, allo,
pementón) CON PATACA COCIDA (4)
FROITA

21

XUDÍAS CON TOMATE NATURAL
ARROZ CON POLO E VERDURAS
FROITA

22

PASTA ESPIRAIS CON MILLO, CENORIA
RELADA E OLIVAS (1)
PESCADA AO FORNO CON TOMATE E
GUARNICIÓN DE MENESTRA (4)
FROITA

23

LENTELLAS CON VERDURAS
PASTA CON POLO PICADO, CEBOLA, E
TOMATE (1)
FROITA

24

CREMA DE CENORIA
GUIZO DE PALOMETA CON ARROZ,
PEMENTO, CEBOLA E TOMATE (4)
FROITA

25

SOPA DE FIDEOS CON QUINOA (1)
MACARRÓNS CON TENREIRA,
CHAMPINÓN E TOMATE (1)
IOGUR DE SOIA (6)

28

MENESTRA DE VERDURAS
PASTA CON ATÚN (1,4)
FROITA

29

GARAVANZOS CON GRELOS E
PATACA
PESCADA Á PRANCHA CON PATACAS
COCIDAS (4)
FROITA

30

BRÓCOLI CON PATACA COCIDA
HAMBURGUESA DE POLO CON ARROZ
(6)
FROITA

ELENA MARCOS CARDO
NÚMERO DE COLEGIADA: GA0009
Elena Marcos Cardo
NÚMERO DE COLEGIADA: GA0009

alérxenos

1. Glute
2. Crustáceos
3. Ovos
4. Peixe
5. Cacahuete
6. Soia
7. Leite

8. Froitos de cáscara
9. Apio
10. Altramuces
11. Moluscos
12. Mostaza
13. Grans de sésamo
14. Sulfitos