



MENÚ INT LACTOSA-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
TORTILLA CON PATACA E
CHOURIZO(3)
FROITA

15

CHICHAROS CON OVO COCIDO (3)
FIDEUÁ DE POLO (1)
(pasta fideuá, polo, tomate, cebola,
pemento)
FROITA

16

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
PESCADA Á ROMANA CON PATACA
COCIDA (3,4)
FROITA

17

ENSALADA MIXTA
(leituga, millo, cenoria e olivas)
PASTA Á BOLOÑESA (1)
(tenreira, cenoria, cebola e tomate
frito)
IOGUR SEN LACTOSA (7)

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 E OVO
COCIDO (1,3)
MACARRÓNS CON TENREIRA,
CHAMPINÓN E TOMATE (1)
IOGUR SEN LACTOSA (7)

28

MENESTRA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATACAS CON ATÚN
(3,4)
FROITA

29

GARAVANZOS CON GRELOS E OVO
COCIDO (3)
PESCADA Á ROMANA CON PATACAS
COCIDAS (3,4)
FROITA

30

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

ELENA MARCOS CARDO
NUTRICIONISTA Y DIETETICA
(DIPLOMADA EN NUTRICION Y DIETETICA)
(DIPLOMADA EN NUTRICION Y DIETETICA)
(DIPLOMADA EN NUTRICION Y DIETETICA)
(DIPLOMADA EN NUTRICION Y DIETETICA)
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