

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



Elena Marcos Cardo

Número de Colegiada: GA0009

MENÚ INT PLV, OVO E KIWI – OUTUBRO 2026

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

5
CHICHAROS CON CHOURIZO
PASTA INTEGRAL (1) CON POLO E VERDURAS
FROITA

6
CREMA DE CABAZA E ALLO PORRO
PESCADA Á GALEGA (4) (aove, pementón doce e allo) CON PATACA COCIDA
FROITA

7
TOSTA (1) CON ATÚN (4)
CALDO GALEGO (grelas, polo, pataca e garavanzo)
IOGUR DE SOIA (6)

8
FABAS CON VERDURAS
PASTA Á BOLOÑESA (1) (tenreira, cenoria, cebola e tomate frito)
FROITA

9
BRÓCOLI CON PATACA COCIDA
GUIZO MARIÑEIRO (abadeixo (4), arroz, pemento, tomate e cebola)
FROITA

12
NON LECTIVO


13
LENTELLAS CON VERDURAS
MILANESA DE POLO (1) CON PATACA COCIDA
FROITA

14
SOPA DE FIDEOS (1)
PESCADA Á PRANCHA CON MENESTRA (4)
FROITA

15
CREMA DE CENORIA
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON ESPIRAIS COCIDAS (1)
IOGUR DE SOIA (6)

16
ARROZ COCIDO CON TOMATE E TAQUÍÑOS DE PAVO
ABADEIXO (4) EN SALSA VERDE (maicena, prixel e allo) CON CHICHAROS E PATACAS
FROITA

19
CREMA DE CABAZA
HAMBURGUESA DE POLO (6) CON GUARNICIÓN DE ARROZ
FROITA

20
LENTELLAS CON VERDURAS
PASTA INTEGRAL (1) CON TENREIRA E TOMATE
FROITA

21
TOSTA (1) CON ATÚN (4)
GUIZO DE MELOSO DE PORCO CON ARROZ E VERDURAS
IOGUR DE SOIA (6)

22
GARAVANZOS CON ESPINACAS E CENORIA
POLO CON MACARRÓNS (1), CEBOLA E TOMATE
FROITA

23
CREMA DE VERDURAS
PALOMETA (4) AO FORNO CON TOMATE E PATACA COCIDA
FROITA

26
SOPA DE FIDEOS (1) E VERDURAS
MILANESA DE POLO (1) CON PATACA COCIDA
FROITA

27
MACARRÓNS (1) CON CHAMPIÑÓNS, CEBOLA, TOMATE E OUREGO
GUIZO DE POLO CON GARAVANZOS E VERDURAS
FROITA

28
BRÓCOLI CON ALLADA
GUIZO MARIÑEIRO (abadeixo (4), calamar (2,11), pataca, pemento, tomate, cebola e cúrcuma)
FROITA

29
LENTELLAS CON VERDURAS
COSTELA DE PORCO AO FORNO CON ARROZ COCIDO
IOGUR DE SOIA (6)

30
XUDÍAS CON PATACAS E CHOURIZO
PESCADA (4) AO FORNO CON GUARNICIÓN DE MENESTRA
FROITA

