



Revisado: Maria Rodriguez Esteve  
Técnico en Dietética y Nutrición  
Departamento de Calidad  
DNI.: 78.895.939-Q

*[Handwritten signature]*

MAIO 2025

MENÚ BASAL

*[Handwritten signature]*  
Patricia Beiro-Sa Román  
Dietista-Nutricionista  
Col. GA00003

100%  
saludable  
sernuga

| LUNS                                                                                                                         | MARTES                                                                                                                    | MÉRCORES                                                                                                          | XOVES                                                                                                                    | VENRES                                                                                                               | VALORACIÓN NUTRICIONAL                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                              |                                                                                                                           |                                                                                                                   | <sup>1</sup> <b>FESTIVO</b>                                                                                              | <sup>2</sup> <b>NON LECTIVO</b>                                                                                      |                                                                       |
|                                                                                                                              |                                                                                                                           |                                                                                                                   |                                                                                                                          |                                                                                                                      |                                                                       |
| <sup>5</sup><br><i>Sopa de fideos 1; 3-6-10</i><br><i>Porco guisado ao xeito tradicional</i><br><i>Froita</i>                | <sup>6</sup><br><i>Arroz milanese 6</i><br><i>Pescada ao forno con ensalada 4</i><br><i>logur 7</i>                       | <sup>7</sup><br><i>Crema de cabaciña 14</i><br><i>Macarróns con salsa boloñesa 1; 3-6-10</i><br><i>Froita</i>     | <sup>8</sup><br><i>Lentellas estufadas con chourizo 1-6</i><br><i>Empanada de atún 1-4-7; 2-12</i><br><i>Froita</i>      | <sup>9</sup><br><i>Menestra salteada</i><br><i>Xamón asado con arroz logur 7</i>                                     | Energía 799,5 Kcal<br>Proteínas: 24,1g<br>HC: 97,1g<br>Lípidos: 28,7g |
| <i>Ensalada de rúcula, mango, aguacate, queixo fresco e pasas</i>                                                            | <i>Niños de pasta con cherrys e lagostinos</i>                                                                            | <i>Pizza caseira de tomate, champiñóns e mozzarella</i>                                                           | <i>Ensalada de xudías con tomate, pataca, atún e olivas</i>                                                              | <i>Chícharos guisados con cebola, tomate e ovo férvido</i>                                                           |                                                                       |
| <sup>12</sup><br><i>Crema de cenoria 14</i><br><i>Salmón ao forno con arroz 4</i><br><i>Froita</i>                           | <sup>13</sup><br><i>Ensalada tropical 6</i><br><i>Guiso de porco con codiños 1; 3-6-10</i><br><i>logur 7</i>              | <sup>14</sup><br><i>Garavanzos estufados</i><br><i>Pescada á romana con ensalada 1-3-4</i><br><i>Froita</i>       | <sup>15</sup><br><i>Xudías con ovo 3</i><br><i>Polo ás finas herbas logur 7</i>                                          | <sup>16</sup><br><i>Crema de verdura 14</i><br><i>Tortilla de cabaciña con tomate 3</i><br><i>Froita</i>             | Energía 793,3 Kcal<br>Proteínas: 24,3g<br>HC: 93,2g<br>Lípidos: 28,1g |
| <i>Tortillas de pavo con tomate e pementos</i>                                                                               | <i>Cenoria e pemento ao forno con quinoa vermella e lagostino</i>                                                         | <i>Luras guisadas con verduras e arroz</i>                                                                        | <i>Espirais de cabaciña con pasta integral, cherrys e gambas</i>                                                         | <i>Fideos guisados con verduras e ameixas</i>                                                                        |                                                                       |
| <sup>19</sup><br><i>Crema campeira 14</i><br><i>Albóndegas con arroz 6</i><br><i>Froita</i>                                  | <sup>20</sup><br><i>Sopa de verduras 1; 3-6-10</i><br><i>Atún claro con tomate e fideos 1-4; 3-6-10</i><br><i>logur 7</i> | <sup>21</sup><br><i>"Salmorejo" cordobés 1-3</i><br><i>Estufado de carne á xardiñeira logur 7</i>                 | <sup>22</sup><br><i>Lentellas á caseira 1</i><br><i>Pescada forneada con ensalada 4</i><br><i>Froita</i>                 | <sup>23</sup><br><i>Recetas con historia</i>                                                                         | Energía 800,8 Kcal<br>Proteínas: 29,7g<br>HC: 99,8g<br>Lípidos: 25,7g |
| <i>Ensalada de fabas con tomate, cenoria e ovo cocido</i>                                                                    | <i>Revolto de espinacas con gambas. Tosta con Aove</i>                                                                    | <i>Wok de verduras con pasta de legume, polo e cúrcuma</i>                                                        | <i>Salteado de porco con verduras e arroz integral</i>                                                                   |                                                                                                                      |                                                                       |
| <sup>26</sup><br><i>Sopa de verduras 1; 3-6-10</i><br><i>Tenreira no seu mollo con macarróns 1; 3-6-10</i><br><i>logur 7</i> | <sup>27</sup><br><i>Ensalada de pasta 2-3-4-6-12-1-10</i><br><i>Bacallau á portuguesa con patacas 4</i><br><i>Froita</i>  | <sup>28</sup><br><i>Ensalada de garavanzos 6</i><br><i>Tortilla de pataca con tomate frito 3</i><br><i>Froita</i> | <sup>29</sup><br><i>Crema multiverduras 14</i><br><i>Fideua de rape con mexillóns 1-2-4-12; 3-6-10</i><br><i>logur 7</i> | <sup>30</sup><br><i>Ensaladilla rusa 3-4</i><br><i>Milanese de polo con patacas 1-4; 2-3-6-7-12</i><br><i>Froita</i> | Energía 798,1 Kcal<br>Proteínas: 27,4g<br>HC: 99,8g<br>Lípidos: 27,4g |
| <i>Pisto de cabaciña e pataca con ovo férvido</i>                                                                            | <i>Wrap de polo con verduras</i>                                                                                          | <i>Albóndegas de tenreira con verduras guisadas</i>                                                               | <i>Ensalada de garavanzos con pemento, tomate, queixo feta e olivas negras</i>                                           | <i>Polbo con patacas e sofrito de cebola, tomate e pemento verde</i>                                                 |                                                                       |



Legenda: 1: gluten; 2: crustáceos; 3: ovos; 4: peixe; 5: cacañetes; 6: soja; 7: lácteos; 8: frutos con sementes; 9: alprico; 10: mostaza; 11: sementes; 12: moluscos; 13: altramuzos; 14: sulfitos