



Revisado: María Rodríguez Estévez
Técnico en Dietética y Nutrición
Departamento de Calidad
DNI.: 76.895.939-Q

XANEIRO 2026

MENÚ BASAL



Patricia Beiro-San Román
Dietista-Nutricionista
Col. GA00003



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALORACIÓN NUTRICIONAL
			8 Crema de cenoria 14 Codiños con salsa boloñesa 1-3-6-10 logur 7	9 Arroz 3 delicias 3-6 Lentellas con cabaza 1 Froita	Energía 798,7 Kcal Proteínas: 24,2g HC: 97,1g Lípidos: 29,5g
			Revolto de setas e allo porro e tosta de pan con aove	"Poke" de brotes, tomate, aguacate, cuscús e salmón	
12 Crema de cabaciña e cenoria 14 Fideo guisado con migas de bacallau e chicharos 1-3-4-6-10 logur 7	13 Garavanzos estufados Tortilla de cabaciña con salsa de tomate 3 Froita	14 Macarróns integrais con champiñóns 1-3-6-10 Pescada á romana con ensalada 1-3-4 Froita	15 Ensalada tropical Caldereta de porco con patacas Froita	16 Sopa de verduras con fideos 1-3-6-10 Xamonciños de polo con arroz Froita *Pan integral	Energía 788,6 Kcal Proteínas: 25,3g HC: 99,2g Lípidos: 28,5g
Grelas con ovo cocido e pataca	Wok de verduras con tiras de pavo e quinoa	Tortiñas de polo con allo porro e pementos salteados	Pizza caseira con tomate, atún e mozzarella	Hamburguesa de pescada con arroz e verduras salteadas	
19 Crema de verduras 14 Guiso de pavo á rioxana Froita	20 Fabas estufadas Empanada de atún 1-4-7-2-12 Froita	21 Sopa de piñóns con verduras 1-3-6-10 Xamón asado con arroz Froita *Pan integral	22 Lentellas caseiras con chourizo 1 Pescada ao forno con ensalada 4 logur natural sen azucre7	23 Xudías con allada Guiso de vexetais con polo e pataca Froita	Energía 799,8 Kcal Proteínas: 29,3g HC: 99,6g Lípidos: 25,7g
Tortilla paisana con ensalada de tomate e pan con aove	Brócoli ao forno con tomate cherry e queixo feta e pan integral	Ensalada tépeda con polo, setas e parmesano	Luras rebozadas con ensalada e pan integral	Pemento reenchido de verduras, atún e arroz integral	
26 Crema de cabaciña 14 Milanesa de polo con arroz 1-3; 7-9-6-10 Froita	27 Lentellas estufadas 1 Salmón ao forno con ensalada 4 Froita *Pan integral	28 Sopa de piñóns 1-3-6-10 Tortilla de patacas con ensalada 3 logur 7	29 Brócoli con ovo 3 Estufado tradicional de xarrete Froita	30 Pasta con tomate 1-3-6-10 Potaxe de garavanzos con bacallau 4 Froita	Energía 797,1 Kcal Proteínas: 27,2g HC: 98,6g Lípidos: 28,3g
Pisto de verduras con patacas e ovo fervedo	Tortiñas de pavo con tomate e cebola	Albóndegas de garavanzos con tomate e pemento asado	Espirais de cabaciña con tomate cherry e lagostinos	Cabaza, cenoria e remolacha ao forno con burrata e pan integral	

LENDAS: 1: glute; 2: crustáceo; 3: ovo; 4: peixe; 5: cacahuete; 6: soia; 7: lácteo; 8: froito de cáscara; 9: apio; 10 mostaza; 11: sésamo; 12: molusco; 13: altramuces; 14: sulfito