



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

OUTUBRO 2026

MENÚ BASAL



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALORACIÓN
			1 FABAS BRANCAS C/ VERDURA DE TEMPADA ALBÓNDEGAS C/ PURÉ DE PATACA 6 FROITA	2 ARROZ C/ TOMATE TORTILLA C/ ENSALADA DE MILLO E CENORIA 3 FROITA	Energía 806,3 Kcal Proteínas: 23g HC: 99,3g Lípidos: 30,1g
			Ensalada de mix de leitugas, figos, queixo de cabra e noces	Pementos con verduras, pescada e quinoa	
5 CREMA DE CABAZA 14 CARNE GUISADA C/ PATACAS E CHÍCHAROS FROITA	6 LENTELLAS ESTUFADAS 1 TAQUIÑOS DE PAVO ESTUFADO C/ XUDÍAS IOGUR 7	7 ARROZ INTEGRAL C/ VERDURAS PESCADA Á ROMANA C/ ENSALADA DE LEITUGA E OLIVAS 1-3-4 FROITA	8 MINESTRA AO ACEITE DE ALLO POTAXE DE GARAVANZOS C/ ESPINACAS, SOIA E PATACA 6 FROITA	9 SOPA DE PASTA 1-3-6-10 TORTILLA FRANCESA C/ ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE 3 FROITA	Energía 801,1 Kcal Proteínas: 28,3g HC: 98,2g Lípidos: 29g
Ensalada de brotes, espárragos, cebola, arroz e sardiñas	Berenxena con verduras e soia texturizada	Pizza caseira de tomate, champiñóns, rúcula e mozzarella	Espirais de cabaciña salteadas c/ allo porro, tomate e langostinos	Ensalada de tomate, aguacate, fresas e rulo de cabra; Pan c/ aove	
12 FESTIVO	13 CREMA DE CENORIA 14 PESCADA AO FORNO C/ PATACA 4 FROITA	14 CALDO GALEGO TORTILLA DE PATACAS C/ ENSALADA DE MILLO, CENORIA E LEITUGA 3 IOGUR 7	15 ARROZ INTEGRAL C/ BACALLAU E CABACIÑA 4 FABAS ESTUFADAS AO XEITO TRADICIONAL FROITA	16 SOPA DE VERDURAS 1-3-6-10 XAMONCIÑOS DE POLO C/ PATACA ASADA FROITA	Energía 800,3 Kcal Proteínas: 29,7g HC: 99,7g Lípidos: 26,4g
	Wok de verduras c/ pavo e cuscús estilo oriental	Luras encebolladas c/ ensalada; Pan integral	Tortiñas de polo c/ pementos, cebola e tomate	Tortilla paisana c/ ensalada de tomate e tosta de pan c/ aove	
19 XUDÍAS VERDES C/ PATACA DADO REFOGADA C/ ALLO GUIZO DE LENTELLAS TRADICIONAIS 1 FROITA	20 FIDEUÁ C/ BRÓCOLI 1-3-6-10 SALMÓN AO FORNO C/ ENSALADA DE LEITUGA E OLIVAS 4 IOGUR 7	21 ARROZ INTEGRAL C/ CHÍCHAROS XAMÓN ASADO C/ ENSALADA DE LEITUGA FROITA	22 CREMA CAMPEIRA 14 CALDERETA TRADICIONAL DE CARNE C/ CENORIA BABY E PATACA FROITA	23 POTAXE DE GARAVANZOS EMPANADA DE BONITO 1-4-7-12 FROITA	Energía 799,4 Kcal Proteínas: 27,2g HC: 97,4g Lípidos: 28,6g
Bol de brotes, tomate, millo, quinoa e salmón	Timbal de pemento verde, patata e tomate con queixo gratinado	Tortilla de espinacas e espárragos	Pisto de verduras c/ patata e ovo cocido	Cenoria e pemento amarelo ao forno c/ quinoa vermella e langostinos	
26 CREMA DE VERDURAS 14 ESTUFADO DE PAVO C/ PATACA, CHOURIZO E XUDÍAS 14 FROITA	27 ARROZ INTEGRAL C/ CHÍCHAROS E CHAMPIÑÓNS BACALLAU Á PORTUGUESA C/ ENSALADA 4 FROITA	28 ENSALADA ILUSTRADA COMPLETA 3-4 POTAXE DE LENTELLAS C/ OVO DURO 1-3 FROITA	29 SOPA DE FIDEOS 1-3-6-10 PESCADA AO FORNO C/ PANACHÉ DE VERDURAS 4 IOGUR 7	30 MENÚ SAMAIN	Energía 826,3 Kcal Proteínas: 29,7g HC: 101,1g Lípidos: 28,4g
Ensalada de faba c/ pemento, tomate e atún	Minipizzas de cabaciña c/ salsa de tomate, atún e mozzarella	Pisto de verduras c/ patata e ovo	Wok de verduras c/ pasta de legume e pavo ao curry	Ensalada de garavanzos c/ pemento, tomate e sardiñas	

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