



				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

ENSALADA: A listaxe completa de ingredientes pódese ver no dossier informativo.

FROITA DE TEMPADA (como sobremesa e ensaladas): mango, mazá, pexego, melón, pera, sandía, plátano, uvas. Priorizarase o produto que esté en mellor punto de maduración.

Todos os menús inclúen pan integral (2) e auga.

IOGUR NATURAL SEN AZUCRE NIN
EDULCORANTES



OUTUBRO

		1	2	3	4						
5	6	7	8	9	10	11					
12	13	14	15	16	17	18					
19	20	21	22	23	24	25					
26	27	28	29	30	31	1					

1

2

3

4

ENSALADA: A listaxe completa de ingredientes pódese ver no dossier informativo.

FROITA DE TEMPADA (como sobremesa e ensaladas): mango, mazá, pexego, melón, pera, sandía, plátano, uvas. Priorizarase o produto que esté en mellor punto de maduración.

Todos os menús inclúen **pan sen glute** e auga.

LOGUR NATURAL SEN AZUCRE NIN EDULCORANTES

COLEXIO DOS REMEDIOS

SEN GLUTE

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
- Crema de cabaciña - Arroz tres delicias (8) - logur (7)	- Caldo galego - Raxo e ensalada de tomate, cebola e olivas (5) - Froita	- Ensalada Arco Da Vella (5) Potaxe de fabas con verduras e arroz integral - Froita	Pasta sen glute con salsa de verduras - Pescada ao forno con ensalada de leituga (5,9) - Froita	- Xudías verdes con allada - Polo ao forno con verduras e patacas - Froita
- Salteado de verduras - Guiso de tenreira con patacas - logur (7)	- Crema de cenoria e patacas - Tortilla de champiñóns e ensalada con olivas (5,8) - Froita	- Ensalada capresse (5,7) - Potaxe de garavanzos con verduras - Froita	- Paella de verduras - Peituga de polo ao limón con ensalada de cenoria e tomate (5) - Froita	- Espinacas á crema (7) Pasta sen glute con bonito e salsa de tomate (9) - Froita
- Ensalada de garavanzos (5) - Xudías verdes con pataca, ovo e allada (8) - logur (7)	- Crema de verduras de tempada Pasta sen glute con salsa boloñesa de tenreira (5) - Froita	- Potaxe de fabas con verduras - Ensaladilla rusa (5,8) - Froita	- Sopa de hortalizas con fideos sen glute - Pescada á rioxana con patacas cocidas (9) - Froita	- Ensalada completa (5,7) - Raxo de pavo e arroz vermello - Froita
- Sopa xuliana con picatostes sen glute - Lombo ao forno con salsa de verduras - logur (7)	- Ensalada de tomate, olivas e sardiñas (5,9) - Tortilla de patacas e cebola (8) - Froita	- Garavanzos con espinacas Pasta sen glute con champiñóns e salsa de tomate - Froita	- Crema de cabaza e pataca - Polo guisado con ensalada de cenoria (5) - Froita	- Arroz 3 verduras - Peixe á prancha con ensalada con froita de tempada (5,9) - Froita

ALÉRXENOS DE DECLARACIÓN OBRIGATORIA (Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo e del Consejo de 25 de octubre de 2011):

1. Cacahuets, 2. Glute, 3. Crustáceos, 4. Moluscos, 5. Sulfitos, 6. Froitos de cáscara, 7. Leite ou derivados, 8. Ovo, 9. Peixe, 10. Soia, 11. Apio, 12. Sésamo, 13. Mostaza e 14. Altramuces.

Beatriz Santiago Mesías Dietista-Nutricionista, N° Col MAD00236

Firmado por SANTIAGO MESIAS
BEATRIZ - ***0976** el día
29/09/2026 con un certificado
emitido por AC FNMT Usuarios





				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

ENSALADA: A listaxe completa de ingredientes pódese ver no dossier informativo.

FROITA DE TEMPADA (como sobremesa e ensaladas): mango, mazá, pexego, melón, pera, sandía, plátano, uvas. Priorizarase o produto que esté en mellor punto de maduración.

Todos os menús inclúen pan integral (2) e auga.

SEN LÁCTEOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
• Crema de cabaciña • Arroz tres delicias (8) • <u>Froita</u>	• Caldo galego • Raxo e ensalada de tomate, cebola e olivas (5) • Froita	• Ensalada Arco Da Vella (5) • Potaxe de lentellas con verduras e arroz integral • Froita	• Pasta integral con salsa de verduras (2) • Pescada ao forno con ensalada de leituga (5,9) • Froita	• Xudías verdes con allada • Polo ao forno con verduras e patacas • Froita
• Salteado de verduras • Guiso de tenreira con patacas • <u>Froita</u>	• Crema de cenoria e patacas • Tortilla de champiñóns e ensalada con olivas (5,8) • Froita	• <u>Ensalada de tomate e olivas (5)</u> • Potaxe de garavanzos con verduras • Froita	• Paella de verduras • Peituga de polo ao limón con ensalada de cenoria e tomate (5) • Froita	• <u>Espinacas con allada</u> • Pasta integral con bonito e salsa de tomate (2,9) • Froita
• Ensalada de garavanzos (5) • Xudías verdes con pataca, ovo e allada (8) • <u>Froita</u>	• Crema de verduras de tempada • Pasta integral con salsa boloñesa de tenreira (2,5) • Froita	• Potaxe de fabas con verduras • Ensaladilla rusa (5,8) • Froita	• Sopa de hortalizas con fideos integrais (2) • Pescada á rioxana con patacas cocidas (9) • Froita	• Ensalada completa <u>SEN QUEIXO</u> (5) • Raxo de pavo e arroz vermello • Froita
• Sopa xuliana con picatostes (2) • Lombo ao forno con salsa de verduras • <u>Froita</u>	• Ensalada de tomate, olivas e sardiñas (5,9) • Tortilla de patacas e cebola (8) • Froita	• Garavanzos con espinacas • Pasta integral con champiñóns e salsa de tomate (2) • Froita	• Crema de cabaza e pataca • Polo guisado con ensalada de cenoria (5) • Froita	• Arroz 3 verduras • Peixe á plancha con ensalada con froita de tempada (5,9) • Froita

ALÉR Xenos de Declaración Obligatoria (Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo e del Consejo de 25 de outubro de 2011):

1. Cacahuete, 2. Glute, 3. Crustáceos, 4. Moluscos, 5. Sulfitos, 6. Froitos de cáscara, 7. Leite ou derivados, 8. Ovo, 9. Peixe, 10. Soia, 11. Apio, 12. Sésamo, 13. Mostaza e 14. Altramuces.

Beatriz Santiago Mesías Dietista-Nutricionista, N° Col MAD00236

Firmado por SANTIAGO MESIAS
BEATRIZ - ***0976** el día
29/09/2026 con un certificado
emitido por AC FNMT Usuarios





OUTUBRO

		1	2	3	4						
5	6	7	8	9	10	11					
12	13	14	15	16	17	18					
19	20	21	22	23	24	25					
26	27	28	29	30	31	1					

1

2

3

4

COLEXIO DOS REMEDIOS

MUSULMÁN

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
- Crema de cabaciña - Arroz tres delicias (8) - logur (7)	- Caldo galego Filete de tenreira á prancha e ensalada de tomate, cebola e olivas (5) - Froita	- Ensalada Arco Da Vella (5) - Potaxe de lentellas con verduras e arroz integral (5,9) - Froita	- Pasta integral con salsa de verduras (2) - Pescada ao forno con ensalada de leituga (5,9) - Froita	- Xudías verdes con allada - Polo ao forno con verduras e patacas - Froita
- Salteado de verduras - Guiso de tenreira con patacas - logur (7)	- Crema de cenoria e patacas - Tortilla de champiñóns e ensalada con olivas (5,8) - Froita	- Ensalada capresse (5,7) - Potaxe de garavanzos con verduras - Froita	- Paella de verduras - Peituga de polo ao limón con ensalada de cenoria e tomate (5) - Froita	- Espinacas á crema (7) - Pasta integral con bonito e salsa de tomate (2,9) - Froita
- Ensalada de garavanzos (5) - Xudías verdes con pataca, ovo e allada (8) - logur (7)	- Crema de verduras de tempada - Pasta integral con salsa boloñesa de tenreira (2,5) - Froita	- Potaxe de fabas con verduras - Ensaladilla rusa (5,8) - Froita	- Sopa de hortalizas con fideos integrais (2) - Pescada á rioxana con patacas cocidas (9) - Froita	- Ensalada completa (5,7) - Raxo de pavo e arroz vermello - Froita
- Sopa xuliana con picatostes (2) Tenreira ao forno con salsa de verduras - logur (7)	- Ensalada de tomate, olivas e sardiñas (5,9) - Tortilla de patacas e cebola (8) - Froita	- Garavanzos con espinacas - Pasta integral con champiñóns e salsa de tomate (2) - Froita	- Crema de cabaza e pataca - Polo guisado con ensalada de cenoria (5) - Froita	- Arroz 3 verduras - Peixe á prancha con ensalada con froita de tempada (5,9) - Froita

ALÉRXENOS DE DECLARACIÓN OBRIGATORIA (Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo e del Consejo de 25 de octubre de 2011):

1. Cacahuets, 2. Glute, 3. Crustáceos, 4. Moluscos, 5. Sulfitos, 6. Froitos de cáscara, 7. Leite ou derivados, 8. Ovo, 9. Peixe, 10. Soia, 11. Apio, 12. Sésamo, 13. Mostaza e 14. Altramuces.

Beatriz Santiago Mesías Dietista-Nutricionista, N° Col MAD00236

ENSALADA: A listaxe completa de ingredientes pódese ver no dossier informativo.

FROITA DE TEMPADA (como sobremesa e ensaladas): mango, mazá, pexego, melón, pera, sandía, plátano, uvas. Priorizarase o produto que esté en mellor punto de maduración.

Todos os menús inclúen pan integral (2) e auga.

LOGUR NATURAL SEN AZUCRE NIN EDULCORANTES

Firmado por SANTIAGO MESIAS
BEATRIZ - ***0976** el día
29/09/2026 con un certificado
emitido por AC FNMT Usuarios





				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

SOBREMESA: Non se indica sobremesa, porque non é obrigatorio comela. Só si se ten fame.

En caso de querela escoller preferiblemente froita fresca e de tempada, en lugar de recorrer a lácteos ou produtos lácteos.

PROPOSTA DE CEA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada de pataca, chícharos, tomate, cebola, cenoria e olivas	<u>Tostas con ovo revolto con cogumelos</u> con ensalada	Raxo de porco salteado con pementos asados e patacas cocidas	Salteado de verduras con fabas	<u>Salteado de verduras con langostinos</u> e puré de pataca
Minestra de verduras con arroz e chícharos	<u>Ensalada de pasta con cogombro</u> con pavo á prancha	Rapante con salteado de brócoli e arroz cocido	<u>Ensalada grega</u> con ovo cocido	Lentellas estofadas con verduras
Hélices de lentella vermella con verduras	Tortilla de pataca con <u>wraps de leituga</u>	Filete de tenreira á prancha con ensalada de pementos, cogombro e cuscús	<u>Garavanzos salteados con verduras</u>	Pescada en papillote con verduras e patacas
Ensalada de fabas vermellas	<u>Tortillas mexicanas con verduras</u> e pavo	Ensalada verde con bonito, millo, froita de tempada e tomate	<u>Espaguetis integrais con salsa de champiñóns</u> e tortilla francesa	Chícharos salteados con verduras e patacas

SUBLIÑADO: Se premes enriba da liña, envíache a nosa conta de Instagram onde detalla os ingredientes necesarios e o proceso de elaboración da receita.

Beatriz Santiago Mesías Dietista-Nutricionista, N° Col MAD00236

Firmado por SANTIAGO MESIAS
BEATRIZ - ***0976** el día
29/09/2026 con un certificado
emitido por AC FNMT Usuarios

