COLEXIO DOS REMEDIOS

NOVEMBRO

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

DECEMBRO

30	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	2	3

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

FROITA DE TEMPADA (como sobremesa e ensaladas)**:** caqui, chirimoia, kiwi, laranxa, mazá, mandarina, pera, plátano, uvas. Priorizarase o produto que esté en mellor punto de maduración.

CALDO GALEGO: Escollerase en función a dispoñibilidade verza, grelo ou repolo.

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

IOGUR NATURAL SEN AZUCRE NIN EDULCORANTES

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	• Arroz 3 verduras • Peixe ao forno con verduras (9) • Iogur (7)	• Crema de verduras de inverno • Tortilla de pataca con ensalada de leituga e millo (5,8) • Froita	• Pasta integral con salsa de cabaza (2) • Pavo guisado con verduras • Froita	• Sopa xuliana • Guiso de peixe con patacas e ensalada con olivas (4,5) • Froita	• Potaxe de fabas con cabaza • Pizza de bonito (2,7,9) • Froita
2	• Arroz vermello • Peituga de polo a prancha e ensalada de follas verdes con espárragos e millo (5) • Iogur (7)	• Repolo con patacas e allada • Tortilla de cogomelos con ensalada de laranxa (5,7,8) • Froita	• Fideuá de verduras (2) • Garavanzos con espinacas e bacallau (9) • Froita	• Crema de allo porro e pataca (7) • Costela de porco ao forno con champiñóns e ensalada de leituga (5) • Froita	• Brócoli con patacas gratinado con queixo (7) • Peixe en salsa de verduras con ensalada de cenoria (5,9) • Froita
3	• Ensalada de leituga, cenoria, pementos asados e olivas (5) • Pasta integral con ovo cocido e salsa de verduras (2,8) • Iogur (7)	• Arroz tres delicias • Luras á romana con ensalada de leituga e cebola (2,4,5) • Froita	• Caldo galego • Raxo de pavo con champiñóns ao allo • Froita	• Crema de cenoria • Peixe á laranxa con puré de pataca (7,9) • Froita	• Ensalada completa con ovo (5,7,8) • Potaxe de lentellas • Froita
4	• Ensalada Arco da Vella (5) • Albóndegas de tenreira con pasta integral (2,5,8) • Iogur (7)	• Crema de cabaza e cenoria • Tortilla de pataca e cebola con ensalada de follas verdes con olivas (5,8) • Froita	• Brócoli patacas ao vapor con AOVE • Potaxe de fabas con verduras • Froita	• Sopa de verduras con fideos integrais e garavanzos(2) • Empanada de polo (2) • Froita	• Ensalada de leituga, cenoria e millo (5) • Paella de peixe e marisco (3,4,9) • Froita
5	• Crema de coliflor • Tortilla de queixo e arroz integral con salsa de tomate (7,8) • Iogur (7)	• Sopa de hortalizas con fideos integrais (2) • Pescada á rioxana con ensalada con queixo (5,7,9) • Froita	• Ensalada de garavanzos (5) • Pavo guisado con patacas ao forno • Froita	• Repolo con patacas e allada • Peixe ao forno con ensalada con froita de tempada (5,9) • Froita	• Pasta integral con salsa de cenoria (2) • Potaxe de lentellas • Froita
6	• Crema de cabaza e batata • Lombo ao forno con salsa de verduras con ensalada de leituga, cebola e cenoria (5) • Iogur (7)	• Paella de verduras • Brócoli con ovo e allada (8) • Froita	• Ensalada con mazá e pasta integral (2,5) • Potaxe de garavanzos • Froita	• Caldo galego • Milanesa de polo con ensalada sinxela (5,6,8) • Froita	• Chícharos con cebola, patacas e xamón (5) • Pisto de verduras con bonito (9) • Froita

ALÉRXENOS DE DECLARACIÓN OBRIGATORIA (Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo e del Consejo de 25 de octubre de 2011):
1. Cacahuetes, 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, Nº Col MAD00236

Firmado por SANTIAGO MESIAS BEATRIZ - ***0976** el día 28/10/2026 con un certificado emitido por AC FNMT Usuarios

COLEXIO DOS REMEDIOS

SEN GLUTE

NOVEMBRO

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

DECEMBRO

30	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	2	3

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

FROITA DE TEMPADA (como sobremesa e ensaladas)**:** caqui, chirimoia, kiwi, laranxa, mazá, mandarina, pera, plátano, uvas. Priorizarase o produto que esté en mellor punto de maduración.

CALDO GALEGO: Escollerase en función a dispoñibilidade verza, grelo ou repolo.

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

IOGUR NATURAL SEN AZUCRE NIN EDULCORANTES

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	• Arroz 3 verduras • Peixe ao forno con verduras (9) • Iogur (7)	• Crema de verduras de inverno • Tortilla de pataca con ensalada de leituga e millo (5,8) • Froita	• **Pasta sen glute** con salsa de cabaza • Pavo guisado con verduras • Froita	• Sopa xuliana • Guiso de peixe con patacas e ensalada con olivas (4,5) • Froita	• Potaxe de fabas con cabaza • **Pizza de verduras sen glute e sen queixo** • Froita
2	• Arroz vermello • Peituga de polo a prancha e ensalada de follas verdes con espárragos e millo (5) • Iogur (7)	• Repolo con patacas e allada • Tortilla de cogomelos con ensalada de laranxa (5,7,8) • Froita	• **Fideuá de verduras sen glute** • Garavanzos con espinacas e bacallau (9) • Froita	• Crema de allo porro e pataca (7) • Costela de porco ao forno con champiñóns e ensalada de leituga (5) • Froita	• Brócoli con patacas gratinado con queixo (7) • Peixe en salsa de verduras con ensalada de cenoria (5,9) • Froita
3	• Ensalada de leituga, cenoria, pementos asados e olivas (5) • **Pasta sen glute** con ovo cocido e salsa de verduras (8) • Iogur (7)	• Arroz tres delicias • **Luras á romana sen glute** con ensalada de leituga e cebola (4,5) • Froita	• Caldo galego • Raxo de pavo con champiñóns ao allo • Froita	• Crema de cenoria • Peixe á laranxa con puré de pataca (7,9) • Froita	• Ensalada completa con ovo (5,7,8) • **Guiso de chícharos con hortalizas** • Froita
4	• Ensalada Arco da Vella (5) • **Albóndegas de tenreira sen glute e sen ovo** con **pasta sen glute**(5) • Iogur (7)	• Crema de cabaza e cenoria • Tortilla de pataca e cebola con ensalada de follas verdes con olivas (5,8) • Froita	• Brócoli patacas ao vapor con AOVE • Potaxe de fabas con verduras • Froita	• Sopa de verduras con **fideos sen glute** e garavanzos • **Peituga de polo á prancha** con **ensalada de patacas e pementos asados** (5) • Froita	• Ensalada de leituga, cenoria e millo (5) • Paella de peixe e marisco (3,4,9) • Froita
5	• Crema de coliflor • Tortilla de queixo e arroz integral con salsa de tomate (7,8) • Iogur (7)	• Sopa de hortalizas con **fideos sen glute** • Pescada á rioxana con ensalada con queixo (5,7,9) • Froita	• Ensalada de garavanzos (5) • Pavo guisado con patacas ao forno • Froita	• Repolo con patacas e allada • Peixe ao forno con ensalada con froita de tempada (5,9) • Froita	• **Pasta sen glute** con salsa de cenoria • **Potaxe de garavanzos** • Froita
6	• Crema de cabaza e batata • Lombo ao forno con salsa de verduras con ensalada de leituga, cebola e cenoria (5) • Iogur (7)	• Paella de verduras • Brócoli con ovo e allada (8) • Froita	• Ensalada con mazá e **pasta sen glute** (5) • Potaxe de garavanzos • Froita	• Caldo galego • Milanesa de polo con ensalada sinxela (5,6,8) • Froita	• Chícharos con cebola, patacas e xamón (5) • Pisto de verduras con bonito (9) • Froita

ALÉRXENOS DE DECLARACIÓN OBRIGATORIA (Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo e del Consejo de 25 de octubre de 2011): 1. Cacahuetes, 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, Nº Col MAD00236

Firmado por SANTIAGO MESIAS BEATRIZ - ***0976** el día 28/10/2026 con un certificado emitido por AC FNMT Usuarios

COLEXIO DOS REMEDIOS

SEN LÁCTEOS

NOVEMBRO

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

DECEMBRO

30	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	2	3

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

FROITA DE TEMPADA (como sobremesa e ensaladas)**:** caqui, chirimoia, kiwi, laranxa, mazá, mandarina, pera, plátano, uvas. Priorizarase o produto que esté en mellor punto de maduración.

CALDO GALEGO: Escollerase en función a dispoñibilidade verza, grelo ou repolo.

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

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	• Arroz 3 verduras • Peixe ao forno con verduras (9) • **Froita**	• Crema de verduras de inverno • Tortilla de pataca con ensalada de leituga e millo (5,8) • Froita	• Pasta integral con salsa de cabaza (2) • Pavo guisado con verduras • Froita	• Sopa xuliana • Guiso de peixe con patacas e ensalada con olivas (4,5) • Froita	• Potaxe de fabas con cabaza • **Pizza de verduras sen glute e sen queixo** • Froita
2	• Arroz vermello • Peituga de polo a prancha e ensalada de follas verdes con espárragos e millo (5) • **Froita**	• Repolo con patacas e allada • Tortilla de cogomelos con **ensalada de laranxa SEN QUEIXO** (5,8) • Froita	• Fideuá de verduras (2) • Garavanzos con espinacas e bacallau (9) • Froita	• **Crema de allo porro e pataca SEN LEITE** • Costela de porco ao forno con champiñóns e ensalada de leituga (5) • Froita	• **Brócoli con patacas e allada** • Peixe en salsa de verduras con ensalada de cenoria (5,9) • Froita
3	• Ensalada de leituga, cenoria, pementos asados e olivas (5) • Pasta integral con ovo cocido e salsa de verduras (2,8) • **Froita**	• Arroz tres delicias • Luras á romana con ensalada de leituga e cebola (2,4,5) • Froita	• Caldo galego • Raxo de pavo con champiñóns ao allo • Froita	• Crema de cenoria • Peixe á laranxa con **patacas ao vapo**r (9) • Froita	• **Ensalada completa con ovo SEN QUEIXO** (5,8) • Potaxe de lentellas • Froita
4	• Ensalada Arco da Vella (5) • Albóndegas de tenreira con pasta integral (2,5,8) • **Froita**	• Crema de cabaza e cenoria • Tortilla de pataca e cebola con ensalada de follas verdes con olivas (5,8) • Froita	• Brócoli patacas ao vapor con AOVE • Potaxe de fabas con verduras • Froita	• Sopa de verduras con fideos integrais e garavanzos(2) • Empanada de polo (2) • Froita	• Ensalada de leituga, cenoria e millo (5) • Paella de peixe e marisco (3,4,9) • Froita
5	• Crema de coliflor • **Tortilla de berenxena** e arroz integral con salsa de tomate (8) • **Froita**	• Sopa de hortalizas con fideos integrais (2) • Pescada á rioxana con **ensalada de leituga, cenoria, pemento asado, millo e olivas** (5,9) • Froita	• Ensalada de garavanzos (5) • Pavo guisado con patacas ao forno • Froita	• Repolo con patacas e allada • Peixe ao forno con ensalada con froita de tempada (5,9) • Froita	• Pasta integral con salsa de cenoria (2) • Potaxe de lentellas • Froita
6	• Crema de cabaza e batata • Lombo ao forno con salsa de verduras con ensalada de leituga, cebola e cenoria (5) • **Froita**	• Paella de verduras • Brócoli con ovo e allada (8) • Froita	• Ensalada con mazá e pasta integral (2,5) • Potaxe de garavanzos • Froita	• Caldo galego • Milanesa de polo con ensalada sinxela (5,6,8) • Froita	• Chícharos con cebola, patacas e xamón (5) • Pisto de verduras con bonito (9) • Froita

ALÉRXENOS DE DECLARACIÓN OBRIGATORIA (Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo e del Consejo de 25 de octubre de 2011):
1. Cacahuetes, 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, Nº Col MAD00236

Firmado por SANTIAGO MESIAS BEATRIZ - ***0976** el día 28/10/2026 con un certificado emitido por AC FNMT Usuarios

COLEXIO DOS REMEDIOS

SEN OVO

NOVEMBRO

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

DECEMBRO

30	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	2	3

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

FROITA DE TEMPADA (como sobremesa e ensaladas)**:** caqui, chirimoia, kiwi, laranxa, mazá, mandarina, pera, plátano, uvas. Priorizarase o produto que esté en mellor punto de maduración.

CALDO GALEGO: Escollerase en función a dispoñibilidade verza, grelo ou repolo.

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

IOGUR NATURAL SEN AZUCRE NIN EDULCORANTES

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	• Arroz 3 verduras • Peixe ao forno con verduras (9) • Iogur (7)	• Crema de verduras de inverno • **Salteado de verduras con lentellas** con ensalada de leituga e millo (5) • Froita	• Pasta integral con salsa de cabaza (2) • Pavo guisado con verduras • Froita	• Sopa xuliana • Guiso de peixe con patacas e ensalada con olivas (4,5) • Froita	• Potaxe de fabas con cabaza • Pizza de bonito (2,7,9) • Froita
2	• Arroz vermello • Peituga de polo a prancha e ensalada de follas verdes con espárragos e millo (5) • Iogur (7)	• Repolo con patacas e allada • **Peixe á prancha** con ensalada de laranxa (5,7,9) • Froita	• Fideuá de verduras (2) • Garavanzos con espinacas e bacallau (9) • Froita	• Crema de allo porro e pataca (7) • Costela de porco ao forno con champiñóns e ensalada de leituga (5) • Froita	• Brócoli con patacas gratinado con queixo (7) • Peixe en salsa de verduras con ensalada de cenoria (5,9) • Froita
3	• Ensalada de leituga, cenoria, pementos asados e olivas (5) • **Pasta integral con polo e salsa de verduras** (2) • Iogur (7)	• Arroz tres delicias • Luras á romana con ensalada de leituga e cebola (2,4,5) • Froita	• Caldo galego • Raxo de pavo con champiñóns ao allo • Froita	• Crema de cenoria • Peixe á laranxa con puré de pataca (7,9) • Froita	• **Ensalada completa SEN OVO** (5,7) • Potaxe de lentellas • Froita
4	• Ensalada Arco da Vella (5) • **Albóndegas de tenreira con glute e sen ovo** con pasta integral (2,5) • Iogur (7)	• Crema de cabaza e cenoria • **Peixe en salsa mery** con **patacas cocidas** e ensalada de follas verdes con olivas (5,9) • Froita	• Brócoli patacas ao vapor con AOVE • Potaxe de fabas con verduras • Froita	• Sopa de verduras con fideos integrais e garavanzos(2) • Empanada de polo (2) • Froita	• Ensalada de leituga, cenoria e millo (5) • Paella de peixe e marisco (3,4,9) • Froita
5	• Crema de coliflor • **Chícharos salteados** e arroz integral con salsa de tomate (7) • Iogur (7)	• Sopa de hortalizas con fideos integrais (2) • Pescada á rioxana con ensalada con queixo (5,7,9) • Froita	• Ensalada de garavanzos (5) • Pavo guisado con patacas ao forno • Froita	• Repolo con patacas e allada • Peixe ao forno con ensalada con froita de tempada (5,9) • Froita	• Pasta integral con salsa de cenoria (2) • Potaxe de lentellas • Froita
6	• Crema de cabaza e batata • Lombo ao forno con salsa de verduras con ensalada de leituga, cebola e cenoria (5) • Iogur (7)	• Paella de verduras • **Salteado de verduras con fabas pintas** • Froita	• Ensalada con mazá e pasta integral (2,5) • Potaxe de garavanzos • Froita	• Caldo galego • **Peituga de polo á prancha** con ensalada sinxela (5) • Froita	• Chícharos con cebola, patacas e xamón (5) • Pisto de verduras con bonito (9) • Froita

ALÉRXENOS DE DECLARACIÓN OBRIGATORIA (Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo e del Consejo de 25 de octubre de 2011):
1. Cacahuetes, 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, Nº Col MAD00236

Firmado por SANTIAGO MESIAS BEATRIZ - ***0976** el día 28/10/2026 con un certificado emitido por AC FNMT Usuarios

COLEXIO DOS REMEDIOS

SEN PEIXE + SEN MARISCO

NOVEMBRO

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

DECEMBRO

30	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	2	3

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

FROITA DE TEMPADA (como sobremesa e ensaladas)**:** caqui, chirimoia, kiwi, laranxa, mazá, mandarina, pera, plátano, uvas. Priorizarase o produto que esté en mellor punto de maduración.

CALDO GALEGO: Escollerase en función a dispoñibilidade verza, grelo ou repolo.

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

IOGUR NATURAL SEN AZUCRE NIN EDULCORANTES

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	• Arroz 3 verduras • **Polo ao forno con verduras** • Iogur (7)	• Crema de verduras de inverno • Tortilla de pataca con ensalada de leituga e millo (5,8) • Froita	• Pasta integral con salsa de cabaza (2) • Pavo guisado con verduras • Froita	• **Sopa xuliana con picatostes** (2) • **Espinacas con ovo e allada** con **patacas cocidas** e ensalada con olivas (5,8) • Froita	• Potaxe de fabas con cabaza • **Pizza de de verduras sen glute e sen queixo** • Froita
2	• Arroz vermello • Peituga de polo a prancha e ensalada de follas verdes con espárragos e millo (5) • Iogur (7)	• Repolo con patacas e allada • Tortilla de cogomelos con ensalada de laranxa (5,7,8) • Froita	• Fideuá de verduras (2) • **Garavanzos con espinacas SEN BACALLAU** • Froita	• Crema de allo porro e pataca (7) • Costela de porco ao forno con champiñóns e ensalada de leituga (5) • Froita	• Brócoli con patacas gratinado con queixo (7) • **Ensalada de lentellas** (5) • Froita
3	• Ensalada de leituga, cenoria, pementos asados e olivas (5) • Pasta integral con ovo cocido e salsa de verduras (2,8) • Iogur (7)	• Arroz tres delicias • **Chícharos en salsa verde** con ensalada de leituga e cebola (5) • Froita	• Caldo galego • Raxo de pavo con champiñóns ao allo • Froita	• Crema de cenoria • **Tortilla de berenxena** con puré de pataca (7,8) • Froita	• Ensalada completa con ovo (5,7,8) • Potaxe de lentellas • Froita
4	• Ensalada Arco da Vella (5) • Albóndegas de tenreira con pasta integral (2,5,8) • Iogur (7)	• Crema de cabaza e cenoria • Tortilla de pataca e cebola con ensalada de follas verdes con olivas (5,8) • Froita	• Brócoli patacas ao vapor con AOVE • Potaxe de fabas con verduras • Froita	• Sopa de verduras con fideos integrais e garavanzos(2) • Empanada de polo (2) • Froita	• Ensalada de leituga, cenoria e millo (5) • **Paella de verduras con ovo cocido** (8) • Froita
5	• Crema de coliflor • Tortilla de queixo e arroz integral con salsa de tomate (7,8) • Iogur (7)	• Sopa de hortalizas con fideos integrais (2) • **Fabas á rioxana** con ensalada con queixo (5,7) • Froita	• Ensalada de garavanzos (5) • Pavo guisado con patacas ao forno • Froita	• Repolo con patacas e allada • **Revolto de ovo con champiñóns** con ensalada con froita de tempada (5,8) • Froita	• Pasta integral con salsa de cenoria (2) • Potaxe de lentellas • Froita
6	• Crema de cabaza e batata • Lombo ao forno con salsa de verduras con ensalada de leituga, cebola e cenoria (5) • Iogur (7)	• Paella de verduras • Brócoli con ovo e allada (8) • Froita	• Ensalada con mazá e pasta integral (2,5) • Potaxe de garavanzos • Froita	• Caldo galego • Milanesa de polo con ensalada sinxela (5,6,8) • Froita	• Chícharos con cebola, patacas e xamón (5) • **Pisto de verduras con ovo cocido** e **patacas ao vapor con AOVE** (8) • Froita

ALÉRXENOS DE DECLARACIÓN OBRIGATORIA (Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo e del Consejo de 25 de octubre de 2011):
1. Cacahuetes, 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, Nº Col MAD00236

Firmado por SANTIAGO MESIAS BEATRIZ - ***0976** el día 28/10/2026 con un certificado emitido por AC FNMT Usuarios

COLEXIO DOS REMEDIOS

MUSULMÁN

NOVEMBRO

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

DECEMBRO

30	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	2	3

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

FROITA DE TEMPADA (como sobremesa e ensaladas)**:** caqui, chirimoia, kiwi, laranxa, mazá, mandarina, pera, plátano, uvas. Priorizarase o produto que esté en mellor punto de maduración.

CALDO GALEGO: Escollerase en función a dispoñibilidade verza, grelo ou repolo.

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

IOGUR NATURAL SEN AZUCRE NIN EDULCORANTES

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	• Arroz 3 verduras • Peixe ao forno con verduras (9) • Iogur (7)	• Crema de verduras de inverno • Tortilla de pataca con ensalada de leituga e millo (5,8) • Froita	• Pasta integral con salsa de cabaza (2) • Pavo guisado con verduras • Froita	• Sopa xuliana • Guiso de peixe con patacas e ensalada con olivas (4,5) • Froita	• Potaxe de fabas con cabaza • Pizza de bonito (2,7,9) • Froita
2	• Arroz vermello • Peituga de polo a prancha e ensalada de follas verdes con espárragos e millo (5) • Iogur (7)	• Repolo con patacas e allada • Tortilla de cogomelos con ensalada de laranxa (5,7,8) • Froita	• Fideuá de verduras (2) • Garavanzos con espinacas e bacallau (9) • Froita	• Crema de allo porro e pataca (7) • **Hamburguesa de tenreira** con ensalada de leituga (5,8) • Froita	• Brócoli con patacas gratinado con queixo (7) • Peixe en salsa de verduras con ensalada de cenoria (5,9) • Froita
3	• Ensalada de leituga, cenoria, pementos asados e olivas (5) • Pasta integral con ovo cocido e salsa de verduras (2,8) • Iogur (7)	• Arroz tres delicias • Luras á romana con ensalada de leituga e cebola (2,4,5) • Froita	• Caldo galego • Raxo de pavo con champiñóns ao allo • Froita	• Crema de cenoria • Peixe á laranxa con puré de pataca (7,9) • Froita	• Ensalada completa con ovo (5,7,8) • Potaxe de lentellas • Froita
4	• Ensalada Arco da Vella (5) • Albóndegas de tenreira con pasta integral (2,5,8) • Iogur (7)	• Crema de cabaza e cenoria • Tortilla de pataca e cebola con ensalada de follas verdes con olivas (5,8) • Froita	• Brócoli patacas ao vapor con AOVE • Potaxe de fabas con verduras • Froita	• Sopa de verduras con fideos integrais e garavanzos(2) • Empanada de polo (2) • Froita	• Ensalada de leituga, cenoria e millo (5) • Paella de peixe e marisco (3,4,9) • Froita
5	• Crema de coliflor • Tortilla de queixo e arroz integral con salsa de tomate (7,8) • Iogur (7)	• Sopa de hortalizas con fideos integrais (2) • Pescada á rioxana con ensalada con queixo (5,7,9) • Froita	• Ensalada de garavanzos (5) • Pavo guisado con patacas ao forno • Froita	• Repolo con patacas e allada • Peixe ao forno con ensalada con froita de tempada (5,9) • Froita	• Pasta integral con salsa de cenoria (2) • Potaxe de lentellas • Froita
6	• Crema de cabaza e batata • **Tenreira ao forno con salsa de verduras** con ensalada de leituga, cebola e cenoria (5) • Iogur (7)	• Paella de verduras • Brócoli con ovo e allada (8) • Froita	• Ensalada con mazá e pasta integral (2,5) • Potaxe de garavanzos • Froita	• Caldo galego • Milanesa de polo con ensalada sinxela (5,6,8) • Froita	• **Chícharos con cebola, e patacas SEN XAMÓN** • Pisto de verduras con bonito (9) • Froita

ALÉRXENOS DE DECLARACIÓN OBRIGATORIA (Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo e del Consejo de 25 de octubre de 2011):
1. Cacahuetes, 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, Nº Col MAD00236

Firmado por SANTIAGO MESIAS BEATRIZ - ***0976** el día 28/10/2026 con un certificado emitido por AC FNMT Usuarios

COLEXIO DOS REMEDIOS

PROPOSTA DE CEA

NOVEMBRO

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

DECEMBRO

30	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	2	3

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.

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	Hélices de garavanzo con pisto de verdura	Chipiróns á prancha con arroz e verduras salteadas	Paté de fabas con crudités de cenoria e picos integrais	Endibias recheas	Ensalada de pasta integral con raxo de porco
2	Chícharos salteados con verduras e ñoquis de pataca	Fajitas de pavo e verduras	Ensalada de cenoria, lombarda e mazá con rapante á prancha	Quinoa con verduras e ovo	Ensalada de espinacas con fabas vermellas e froita de tempada
3	Ensalada de garavanzos	Tortilla francesa de espinacas e ensalada	Repolo con patacas e allada con chícharos salteados	Lombo de porco salteado con verduras e pasta integral	Salteado de arroz integral con verduras e melva
4	Fabas vermellas salteadas con verduras	Salteado de batata, polo e espinacas	Salteado de langostinos con pementos, cabaza e cebola con arroz integral	Ovos recheos de aguacate con ensalada	Minestra de verduras con patacas e chícharos
5	Lentellas estufadas con verduras	Tixola de ovos con verdura e patacas cocidas	Pasta integral con boloñesa de soia	Tenreira asada con verduras e patacas	Pementos recheos de bonito con patacas cocidas
6	Ensalada de hélices de lentella vermella	Champiñóns recheos con polo á prancha	Pescada en Papillote con verduras e patacas	Tostas de revolto con champinóns e ensalada	Tacos de fabas con ensalada

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, Nº Col MAD00236

Firmado por SANTIAGO MESIAS BEATRIZ - ***0976** el día 28/10/2026 con un certificado emitido por AC FNMT Usuarios