

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

3

6 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentillas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 589 Lip: 17,54 Prot: 22,82 HC: 86,32

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

13 Guisantes Rehogados
Chícharos Rehogados
Arroz con Pollo y Verduras
Arroz con pito e verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 646 Lip: 13,81 Prot: 23,18 HC: 107,20

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Garbanzos Estofados
Garavanzos Estofados
Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 744 Lip: 22,32 Prot: 46,69 HC: 70,23

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

27 Coliflor en Ajada
Coliflor en Ajada
Pavo Guisado a la Jardinera
Pavo guisado con verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 446 Lip: 14,65 Prot: 29,54 HC: 50,02

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

7 Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 577 Lip: 13,63 Prot: 23,38 HC: 94,18

Cena: Verdura + Carne + Fruta

14 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Lomo Asado
Lombo Asado
Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 508 Lip: 17,72 Prot: 29,30 HC: 59,40

Cena: Legumbre + Pescado + Lácteo

21 Guiso de Verduras ECO
Guiso de verduras ECO
Canelones de Atún con Bechamel
Canelones de Atún con Bechamel

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 510 Lip: 15,79 Prot: 12,87 HC: 80,25

Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Lentejas con Chorizo
Lentillas con Chourizo
Arroz con Calamares
Arroz con Bacallau

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 795 Lip: 12,87 Prot: 28,03 HC: 132,27

Cena: Verdura + Carne + Fruta

8 Crema de Puerro ECO
Crema de allo Porro ECO
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 484 Lip: 22,53 Prot: 25,12 HC: 46,54

Cena: Legumbre + Huevo + Fruta

15 Macarrones Gratinados
Macarrones Gratinados
Caballa en Aceite
Cabala en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 677 Lip: 25,99 Prot: 43,58 HC: 66,15

Cena: Verdura + Carne + Fruta

22 Crema de Calabacín
Crema de Cabaciña
Rottí de Pavo al Horno
Rottí de Pavo ao Forno
Zanahorias en Guiso

Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 490 Lip: 18,85 Prot: 35,28 HC: 44,82

Cena: Patata + Huevo + Fruta

29 Macarrones con Tomate
Macarrones con Chourizo
Escalope de Merluza
Escalope de Pescada

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 753 Lip: 34,62 Prot: 27,94 HC: 81,38

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

9 Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Gallineta a la Gallega
Pescada á Galega
Patata Cocida
Patata Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 466 Lip: 14,47 Prot: 12,39 HC: 70,15

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Lentejas con Vegetales
Lentillas con Vexetais
Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa
Patatas en Guiso

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 727 Lip: 30,22 Prot: 28,72 HC: 87,33

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23 Arroz con Tomate
Arroz con Tomate
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 477 Lip: 10,18 Prot: 9,70 HC: 90,81

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

30 Crema de Calabaza
Crema de Cabaza
Magro de Cerdo con Guisantes y Patata
Dado
Magro de Porco con Chícharos e Patata

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 542 Lip: 15,30 Prot: 29,08 HC: 73,94

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

10 Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Lacón con Grelos
Lacón con Grelos e Patacas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 601 Lip: 27,32 Prot: 30,23 HC: 59,55

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17 Arroz Tres Delicias
Arroz Tres Delicias
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 580 Lip: 18,33 Prot: 32,12 HC: 71,29

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

24 Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Cocido Gallego
Cocido Galego Completo

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 784 Lip: 29,44 Prot: 40,43 HC: 92,31

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Coñece os catro alicerces de Greentastic

Desde o Grupo Mediterránea apostamos por un novo modelo de alimentación orientado a crear hábitos de comida saudables e reducir o impacto ambiental a través dunha elección responsable de alimentos.

1. SUSTENTABILIDADE



Somos respectuosos co medio ambiente elixindo as materias primas, reducindo os residuos e aproveitando excedentes.

2. EDUCACIÓN



Impórtanos dar a coñecer unha cociña sustentable baseada en alimentos de proximidade, fáciles de cociñar e consumir. Queremos concienciar sobre o impacto nutricional e ambiental da nosa alimentación.

3. SAÚDE



Unha alimentación equilibrada é fundamental para manter unha boa saúde, polo que o noso programa céntrase en promover hábitos de vida saudable desde a infancia.

4. ALIMENTACIÓN



Unha alimentación baseada en produtos de tempada, reducindo o consumo excesivo de carne, sobre todo procesadas, aumentando o consumo de legumes e consumindo diariamente froitas e verduras.



**Programa de nutrición
e hábitos saudables
do grupo Mediterránea**

mediterránea
educación

www.mediterranea-group.com

SUXERÍMOSCHE ESTAS OPCIÓNS DE CEA



☒ **Se comiches...**

Pasta/arroz/pataca/legume + Carne
Pasta/arroz/pataca/legume + Pescado
Pasta/arroz/pataca/legume + Ovo
Verdura + Carne
Verdura + Pescado
Verdura + Ovo
Froitas ou lácteo

☒ **...deberías cear**

Verdura + Pescado ou ovo
Verdura + Carne ou ovo
Verdura + Pescado ou carne
Pasta/arroz/pataca/legume + Pescado ou ovo
Pasta/arroz/pataca/legume + Carne ou ovo
Pasta/arroz/pataca/legume + Pescado ou carne
Froitas ou lácteo

Lunes

30

6 Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo
Sopa de Fideos S/Glute S/Ovo

13 Tortilla de Patata
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e Pan
Guisantes Rehogados
Chícharos Rehogados
Arroz con Pollo y Verduras
Arroz con pito e verduras

Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e Pan

20 Garbanzos Estofados
Garavanzos Estofados

Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e Pan

27 Coliflor en Ajada
Coliflor en Ajada
Pavo Guisado a la Jardinera
Pavo guisado con verduras

Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e Pan

Martes

31

7 Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón

Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e Pan

14 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Lomo Asado

Lombo Asado
Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e Pan

21 Guiso de Verduras ECO
Guiso de verduras ECO

Pasta S/Gluten S/Huevo con Atún
Pasta S/Glute S/Ovo con Atún

Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e Pan

28 Crema de Calabacín
Crema de Cabaciña
Arroz con Calamares
Arroz con Bacallau

Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e Pan

Miércoles

1



8 Crema de Puerro ECO
Crema de allo Porro ECO

Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan S/Gluten
logur e Pan

15 Pasta S/Gluten S/Huevo al Gratén
Pasta S/Gluten S/Huevo al Gratén
Coditos ao Gratén
Caballa en Aceite
Cabala en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan S/Gluten
logur e Pan

22 Crema de Calabacín
Crema de Cabaciña

Pollo Asado
Pito Asado
Zanahorias en Guiso

Yogur y Pan S/Gluten
logur e Pan
29 Pasta S/Gluten S/Huevo con Tomate
Pasta S/Glute S/Ovo con Tomate
Merluza al Horno
Pescada ao Forno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan S/Gluten
logur e Pan

Jueves

2

Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Pito Asado
Pito Asado

Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e Pan

9 Menestra de Verduras
Minestra de Verduras

Gallineta a la Gallega
Pescada á Galega
Patata Cocida
Patata Cocida
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e Pan

16 Crema de Zanahoria
Crema de Cenoria
Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa
Patatas en Guiso

Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e Pan

23 Arroz con Tomate
Arroz con Tomate

Merluza a la Andaluza
Pescada á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e Pan

30 Crema de Calabaza
Crema de Cabaza
Magro de Cerdo con Guisantes y Patata
Dado
Magro de Porco con Chícharos e Pataca

Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e Pan

Viernes

3

Alubias blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras
Pasta S/Gluten S/Huevo Boloñesa de Salmón
Macarrones Boloñesa de Salmón

Yogur y Pan S/Gluten
logur e Pan

10 Sopa de Cocido Gallego (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Sopa de Cocido Galego (Fideos S/Glute S/Ovo)
Lacón con Patatas
Lacón con Grelos e Patacas

Yogur y Pan S/Gluten
logur e Pan

17 Arroz Tres Delicias
Arroz Tres Delicias
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas

Yogur y Pan S/Gluten
logur e Pan

24 Sopa de Cocido Gallego (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Sopa de Cocido Galego (Fideos S/Glute S/Ovo)
Cocido Gallego
Cocido Galego Completo

Yogur y Pan S/Gluten
logur e Pan

1

mediterránea

PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

30

Lentejas Estofadas con Verduras
Lentillas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

13

Guisantes Rehogados
Chícharos Rehogados
Arroz con Pollo y Verduras
Arroz con pito e verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

20

Garbanzos Estofados
Garavanzos Estofados
Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

27

Coliflor en Ajada
Coliflor en Ajada
Pavo Guisado a la Jardinera
Pavo guisado con verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Martes

31

Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

14

Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Lomo Asado
Lombo Asado
Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

21

Guiso de Verduras ECO
Guiso de verduras ECO
Canelones de Atún con Bechamel
Canelones de Atún con Bechamel

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

28

Lentejas con Chorizo
Lentillas con Chourizo
Arroz con Calamares
Arroz con Bacallau

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Miércoles

1



8

Crema de Puerro ECO
Crema de allo Porro ECO
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
logur e Pan

15

Macarrones Gratinados
Macarrones Gratinados
Caballa en Aceite
Cabala en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan
logur e Pan

22

Crema de Calabacín
Crema de Cabaciña
Rotti de Pavo al Horno
Rotti de Pavo ao Forno
Zanahorias en Guiso

Yogur y Pan
logur e Pan

29

Macarrones con Tomate
Macarrones con Tomate
Escalope de Merluza
Escalope de Pescada

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
logur e Pan

Jueves

2

Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Pollo Asado
Pito Asado
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

9

Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Gallineta a la Gallega
Pescada á Galega
Patata Cocida
Patata Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

16

Lentejas con Vegetales
Lentillas con Vexetais
Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa
Patatas en Guiso

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

23

Arroz con Tomate
Arroz con Tomate
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

30

Crema de Calabaza
Crema de Cabaza
Magro de Cerdo con Guisantes y Patata
Dado
Magro de Porco con Chícharos e Pataca

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Viernes

3

Alubias blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras
Macarrones Boloñesa de Salmón
Macarrones Boloñesa de Salmón

Yogur y Pan
logur e Pan

10

Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Lacón con Patatas
Lacón con Grelos e Patacas

Yogur y Pan
logur e Pan

17

Arroz Tres Delicias
Arroz Tres Delicias
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Yogur y Pan
logur e Pan

24

Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Cocido Gallego
Cocido Galego Completo

Yogur y Pan
logur e Pan

1

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

MENÚ NOVIEMBRE 2023 SAN NARCISO

Sin Tomate Frito - - Colegio SEI San Narciso

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>30</div> <div>6</div> <div>13</div> <div>20</div> <div>27</div>	<div>31</div> <div>7</div> <div>14</div> <div>21</div> <div>28</div>	<div>1</div> <div>8</div> <div>15</div> <div>22</div> <div>29</div>	<div>2</div> <div>9</div> <div>16</div> <div>23</div> <div>30</div>	<div>3</div> <div>10</div> <div>17</div> <div>24</div> <div>1</div>
<div> <div>30</div> <div> <div>6</div> <div> Lentejas Estofadas con Verduras (Sin Tomate Frito) Lentillas Estofadas con Verduras (sen tomate frito) Tortilla de Patata Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Maíz Ensalada de Leituga e Millo Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Guisantes Rehogados Chícharos Rehogados Arroz con Pollo y Verduras Arroz con pito e verduras </div> </div> <div> <div>13</div> <div> Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan </div> </div> <div> <div>20</div> <div> Garbanzos Estofados Garavanzos Estofados Pollo al Ajillo Pito ao Allo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan </div> </div> <div> <div>27</div> <div> Coliflor en Ajada Coliflor en Ajada Pavo Asado Pavo ao Forno Verduras Asadas Verduras Asadas Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan </div> </div> </div>	<div> <div>31</div> <div> <div>7</div> <div> Judías Verdes con Jamón Xudías Verdes con Xamón </div> </div> <div> <div>14</div> <div> Arroz con Bacalao Arroz con Bacallau </div> </div> <div> <div>21</div> <div> Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Crema de Verduras ECO Crema de Verduras ECO Lomo Asado Lombo Asado </div> </div> <div> <div>28</div> <div> Brócoli Rehogado Brócoli Rehogado Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan </div> </div> <div> <div>28</div> <div> Guiso de Verduras ECO (sin Tomate Frito) Guiso de verduras ECO (sen tomate frito) Macarrones con Atún (Sin Tomate) Macarrones con Atún </div> </div> <div> <div>28</div> <div> Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan </div> </div> <div> <div>28</div> <div> Lentejas con Chorizo (sin Tomate Frito) Lentillas con Chourizo (sen tomate frito) Arroz con Calamares (sin Tomate) Arroz con Bacallau (sen tomate frito) </div> </div> <div> <div>28</div> <div> Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan </div> </div> </div>	<div> <div>1</div> <div> <div>8</div> <div> Crema de Puerro ECO Crema de allo Porro ECO </div> </div> <div> <div>15</div> <div> Cinta de Lomo Adobada Cinta de Lombo Adobado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Yogur y Pan logur e Pan Macarrones Rehogados Macarrones Rehogados Caballa en Aceite Cabala en Aceite </div> </div> <div> <div>22</div> <div> Ensalada de Lechuga y Maíz Ensalada de Leituga e Millo Yogur y Pan logur e Pan </div> </div> <div> <div>29</div> <div> Crema de Calabacín Crema de Cabaciña Rotti de Pavo al Horno Rotti de Pavo ao Forno Zanahorias en Guiso </div> </div> <div> <div>29</div> <div> Yogur y Pan logur e Pan </div> </div> <div> <div>29</div> <div> Macarrones Rehogados Macarrones Rehogados Escalope de Merluza Escalope de Pescada Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Yogur y Pan logur e Pan </div> </div> </div>	<div> <div>2</div> <div> <div>9</div> <div> Crema de Zanahoria ECO Crema de Cenoria ECO Pollo Asado Pito Asado </div> </div> <div> <div>16</div> <div> Patatas Panadera Patacas Panadeira Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Menestra de Verduras Minestra de Verduras </div> </div> <div> <div>23</div> <div> Gallineta a la Gallega Pescada á Galega Patata Cocida Patata Cocida Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Lentejas con Vegetales (sin Tomate Frito) Lentillas con Vexetais (sen tomate frito) Albóndigas de Ternera jardinera (sin tomate frito) Albóndegas de Tenreira (sen tomate frito) Patatas en Guiso </div> </div> <div> <div>30</div> <div> Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan </div> </div> <div> <div>30</div> <div> Arroz Rehogado Arroz Rehogado Boquerones a la Andaluza Boquerones á Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Ensalada de Leituga e Millo Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan </div> </div> <div> <div>30</div> <div> Crema de Calabaza Crema de Cabaza Cinta de Lomo al Horno Cinta de Lombo ao Forno Guisantes y Patata Dado Chícharos e Pataca Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan </div> </div> </div>	<div> <div>3</div> <div> <div>10</div> <div> Alubias blancas Estofadas con Verduras Fabas brancas Estofadas con Verduras Macarrones Boloñesa de Salmón (sin Tomate Frito) Macarrones Boloñesa de Salmón (sen tomate frito) </div> </div> <div> <div>17</div> <div> Yogur y Pan logur e Pan Sopa de Cocido Gallego Sopa de Cocido Galego </div> </div> <div> <div>24</div> <div> Lacón con Patatas Lacón con Grelas e Patacas </div> </div> <div> <div>24</div> <div> Yogur y Pan logur e Pan Arroz Tres Delicias Arroz Tres Delicias Merluza al Horno Pescada ao Forno </div> </div> <div> <div>24</div> <div> Verduras Asadas Verduras Asadas Yogur y Pan logur e Pan </div> </div> <div> <div>24</div> <div> Sopa de Cocido Gallego Sopa de Cocido Galego Cocido Gallego Cocido Galego Completo </div> </div> <div> <div>24</div> <div> Yogur y Pan logur e Pan </div> </div> <div> <div>1</div> <div> <div>1</div> <div> </div> </div> </div> </div>

mediterránea

NO SE UTILIZARÁ TOMATE FRITO EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.
 REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

30

6 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentillas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

13

Guisantes Rehogados
Chícharos Rehogados
Arroz con Pollo y Verduras
Arroz con pito e verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

20

Garbanzos Estofados
Garavanzos Estofados
Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

27

Coliflor en Ajada
Coliflor en Ajada
Pavo Guisado a la Jardinera
Pavo guisado con verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Martes

31

7 Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
Arroz con Pollo y Verduras
Arroz con pito e verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

14

Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Lomo Asado
Lombo Asado
Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

21

Guiso de Verduras ECO
Guiso de verduras ECO
Macarrones Boloñesa
Macarrones Boloñesa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

28

Lentejas con Chorizo
Lentillas con Chourizo
Arroz con Pollo y Verduras
Arroz con pito e verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Miércoles

1



8

Crema de Puerro ECO
Crema de allo Porro ECO
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
logur e Pan

15

Macarrones Gratinados
Macarrones Gratinados
Caballa en Aceite
Cabala en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan
logur e Pan

22

Crema de Calabacín
Crema de Cabaciña
Rotti de Pavo al Horno
Rotti de Pavo ao Forno
Zanahorias en Guiso

Yogur y Pan
logur e Pan

29

Macarrones con Tomate
Macarrones con Tomate
Escalope de Pollo
Escalope de pito

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
logur e Pan

Jueves

2

Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Pollo Asado
Pito Asado
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

9

Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

16

Lentejas con Vegetales
Lentillas con Vexetais
Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa
Patatas en Guiso

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

23

Arroz con Tomate
Arroz con Tomate
Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

30

Crema de Calabaza
Crema de Cabaza
Magro de Cerdo con Guisantes y Patata
Dado
Magro de Porco con Chícharos e Pataca

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Viernes

3

Alubias blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras
Macarrones Boloñesa
Macarrones Boloñesa

Yogur y Pan
logur e Pan

10

Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Lacón con Patatas
Lacón con Grelos e Patacas

Yogur y Pan
logur e Pan

17

Arroz con Verduras
Arroz con Verduras
Pollo Asado
Pito Asado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Yogur y Pan
logur e Pan

24

Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Cocido Gallego
Cocido Galego Completo

Yogur y Pan
logur e Pan

1

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

30

6 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentillas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leitura e Millo
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

13

Guisantes Rehogados
Chícharos Rehogados
Arroz con Pollo y Verduras
Arroz con pito e verduras

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

20

Garbanzos Estofados
Garavanzos Estofados
Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leitura e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

27

Coliflor en Ajada
Coliflor en Ajada
Pavo Guisado a la Jardinera
Pavo guisado con verduras

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Martes

31

7 Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

14

Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Lomo Asado
Lombo Asado
Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

21

Guiso de Verduras ECO
Guiso de verduras ECO
Macarrones con Atún
Macarrones con Atún

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

28

Lentejas (Sin Chorizo)
Lentillas sen Chourizo
Arroz con Calamares
Arroz con Bacallau

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Miércoles

1



8

Crema de Puerro ECO
Crema de allo Porro ECO
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leitura e Cenoria
Yogur de Soja
iogur de soia

15

Macarrones con Tomate
Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Cabala en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leitura e Millo
Yogur de Soja
iogur de soia

22

Crema de Calabacín
Crema de Cabaciña
Pollo Asado
Pito Asado
Zanahorias en Guiso

Yogur de Soja
iogur de soia

29

Macarrones con Tomate
Macarrones con Tomate
Merluza a la Andaluza
Pescada á Andaluza

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leitura e Tomate
Yogur de Soja
iogur de soia

Jueves

2

Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Pollo Asado
Pito Asado
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

9

Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Gallineta a la Gallega
Pescada á Galega
Patata Cocida
Patata Cocida
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

16

Lentejas con Vegetales
Lentellas con Vexetais
Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa
Patatas en Guiso

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

23

Arroz con Tomate
Arroz con Tomate
Merluza a la Andaluza
Pescada á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leitura e Millo
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

30

Crema de Calabaza
Crema de Cabaza
Magro de Cerdo con Guisantes y Patata
Dado
Magro de Porco con Chícharos e Pataca

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Viernes

3

Alubias blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras
Macarrones Boloñesa de Salmón
Macarrones Boloñesa de Salmón

Yogur de Soja
iogur de soia

10

Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Pollo Asado
Pito Asado
Grellos con Patata
Grellos con Patata
Yogur de Soja
iogur de soia

17

Arroz Tres Delicias
Arroz Tres Delicias
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Yogur de Soja
iogur de soia

24

Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Cocido Gallego (Sin Chorizo)
Cocido Galego Completo sen Chourizo

Yogur de Soja
iogur de soia

1

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

30

6 Lentejas Estofadas con Verduras (SIN PATATA y SIN TOMATE FRITO)
Lentillas Estofadas con Verduras
Pollo en Salsa
Pito en Salsa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

13 Coliflor Rehogada
Coliflor Rehogada

Arroz con Pollo y Verduras
Arroz con pito e verduras

20 Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Garbanzos Estofados (SIN PATATA NI TOMATE FRITO)
Garavanzos Estofados
Pollo al Ajillo
Pito ao Allo

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

27 Coliflor en Ajada
Coliflor en Ajada

Pavo Guisado a la Jardinera (SIN PATATA NI TOMATE FRITO)
Pavo guisado con verduras

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Martes

31

7 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudias Verdes Rehogadas con Allo

Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

14 Crema de Verduras ECO (SIN PATATA)
Crema de Verduras ECO Sen Pataca

Lomo Asado
Lombo Asado
Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

21 Guiso de Verduras ECO (SIN PATATA NI TOMATE FRITO)
Guiso de verduras ECO
Arroz con Atún
Macarrones con Atún

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

28 Lentejas (SIN CHORIZO, PATATA NI TOMATE FRITO)
Lentillas sen Chourizo
Arroz con Calamares (sin Tomate)
Arroz con Bacallau (sen tomate frito)

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Miércoles

1



8 Crema de Puerro ECO (sin patata)
Crema de allo Porro ECO (sen pataca)

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

15 Arroz con Tomate Casero
Arroz con Tomate Caseiro

Caballa en Aceite
Cabala en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

22 Crema de Calabacín (SIN PATATA)
Crema de Cabaciña

Pollo Asado
Pito Asado

Zanahorias en Guiso

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

29 Arroz con Tomate Casero
Arroz con Tomate Caseiro

Merluza al Horno
Pescada ao Forno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Jueves

2

Crema de Zanahoria ECO (SIN PATATA)
Crema de Cenoria ECO Sen Pataca

Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

9 Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado

Gallineta al Horno
Pescada ao Forno
Calabacín Asado
Cabaciña Asada
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

16 Lentejas con Vegetales (SIN PATATA NI TOMATE FRITO)
Lentillas con Vexetais (sen pataca ni tomate frito)

Ragut de Ternera Asada
Ragut de Tenreira Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

23 Arroz con Tomate Casero
Arroz con Tomate Caseiro

Merluza al Horno
Pescada ao Forno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

30 Crema de Calabaza (SIN PATATA)
Crema de Cabaza

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Viernes

3

Alubias blancas Estofadas con Verduras (sin patata)
Fabas brancas Estofadas con Verduras
Salmón al Horno
Pescada ao Forno

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

10 Salteado de Verduras (Zanahoria, Calabacín, Puerro)
Salteado de Verduras
Pollo Asado
Pito Asado
Grelos (sin patata)
Grelos sen Pataca
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

17 Arroz con Verduras
Arroz con Verduras

Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Sopa Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal

24 Cocido Gallego (SIN CHORIZO NI PATATA)
Cocido Galego Completo

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

1

mediterránea

PAN Y LÁCTEOS SIN HUEVO.
FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. (NO CIRUELA NI NARANJA)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

MENÚ NOVIEMBRE 2023 SAN NARCISO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>30</div> <div>6</div> <div>Champiñones Rehogados Champiñõns con Patacas</div> <div>Pollo en Salsa Pito en Salsa Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada Froita de Tempada</div> <div>13</div> <div>Coliflor Rehogada Coliflor Rehogada Pollo Asado Pito Asado</div> <div>Fruta de Temporada Froita de Tempada</div> <div>20</div> <div>Garbanzos Estofados (SIN PATATA NI TOMATE FRITO) Garavanzos Estofados Pollo al Ajillo Pito ao Allo</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada Froita de Tempada</div> <div>27</div> <div>Coliflor en Ajada Coliflor en Ajada Pavo Guisado a la Jardinera (SIN PATATA NI TOMATE FRITO) Pavo guisado con verduras</div> <div>Fruta de Temporada Froita de Tempada</div>	<div>31</div> <div>7</div> <div>Judías Verdes Rehogadas con Ajo Xudías Verdes Rehogadas con Allo</div> <div>Bacalao al Horno Bacallau ao Forno</div> <div>Fruta de Temporada Froita de Tempada</div> <div>14</div> <div>Crema de Verduras ECO (SIN PATATA) Crema de Verduras ECO Sen Pataca Lomo Asado Lombo Asado Brócoli Rehogado Brócoli Rehogado Fruta de Temporada Froita de Tempada</div> <div>21</div> <div>Guiso de Verduras ECO (SIN PATATA NI TOMATE FRITO) Guiso de verduras ECO Caballa en Aceite Cabala en Aceite</div> <div>Fruta de Temporada Froita de Tempada</div> <div>28</div> <div>Crema de Calabacín (SIN PATATA) Crema de Cabaciña Bacalao al Horno Bacallau ao Forno</div> <div>Fruta de Temporada Froita de Tempada</div>	<div>1</div> <div>FESTIVO</div> <div>8</div> <div>Crema de Puerro ECO (sin patata) Crema de allo Porro ECO (sen pataca)</div> <div>Cinta de Lomo al Horno Cinta de Lombo ao Forno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada Froita de Tempada</div> <div>15</div> <div>Arroz con tomate Casero Arroz con Tomate Caseiro Caballa en Aceite Cabala en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada Froita de Tempada</div> <div>22</div> <div>Crema de Calabacín (SIN PATATA) Crema de Cabaciña</div> <div>Pollo Asado Pito Asado</div> <div>Zanahorias en Guiso</div> <div>Fruta de Temporada Froita de Tempada</div> <div>29</div> <div>Brócoli Salteado Brócoli Salteado Merluza al Horno Pescada ao Forno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada Froita de Tempada</div>	<div>2</div> <div>Crema de Zanahoria ECO (SIN PATATA) Crema de Cenoria ECO Sen Pataca</div> <div>Pollo Asado Pito Asado Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada Froita de Tempada</div> <div>9</div> <div>Brócoli Rehogado Brócoli Rehogado</div> <div>Gallineta al Horno Pescada ao Forno Calabacín Asado Cabaciña Asada Fruta de Temporada Froita de Tempada</div> <div>16</div> <div>Crema de Zanahoria (SIN PATATA) Crema de Cenoria Ragut de Ternera Asada Ragut de Tenreira Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada Froita de Tempada</div> <div>23</div> <div>Menestra de Verduras Minestra de Verduras</div> <div>Merluza al Horno Pescada ao Forno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada Froita de Tempada</div> <div>30</div> <div>Crema de Calabaza (SIN PATATA) Crema de Cabaza Cinta de Lomo al Horno Cinta de Lombo ao Forno</div> <div>Fruta de Temporada Froita de Tempada</div>	<div>3</div> <div>Alubias blancas Estofadas con Verduras (sin patata) Fabas brancas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Pescada ao Forno</div> <div>Fruta de Temporada Froita de Tempada</div> <div>10</div> <div>Salteado de Verduras (Zanahoria, Calabacín, Puerto) Salteado de Verduras Pollo Asado Pito Asado Grellos (sin patata) Grellos sen Pataca Fruta de Temporada Froita de Tempada</div> <div>17</div> <div>Champiñones Rehogados Champiñõns con Patacas Merluza al Horno Pescada ao Forno Verduras Asadas Verduras Asadas Fruta de Temporada Froita de Tempada</div> <div>24</div> <div>Sopa Vegetal Sopa de Fideos Vexetal</div> <div>Cocido Gallego (SIN CHORIZO NI PATATA) Cocado Galego Completo</div> <div>Fruta de Temporada Froita de Tempada</div> <div>1</div>

mediterránea

PAN Y LÁCTEOS SIN HUEVO.
FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. (NO CIRUELA NI NARANJA)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ.