



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

ABRIL 24

MENÚ BASAL



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALORACIÓN NUTRICIONAL
1 NON LECTIVO	2 Sopa de fideos 1-3-6-10 Tortilla de pataca con ensalada 3 logur de chocolate 7	3 Crema de coliflor e mazá 6-7-14 Estofado porco tradicional 6-14 Froita	4 Lentellas vexetais 1 Polo estrogonof con arroz 6-7-14 logur 7	5 Crema de cenreira 6-7-14 Fideuá de rape 1-3-4-6-10 Froita	Energía 796,7 Kcal Proteínas: 28,3 g HC: 98,8 g Lípidos: 26,7 g
	Ensalada de lentellas, pepino, cebola morada e queixo de cabra	Ensalada de pementos do piquillo c/ atún e aceitunas/Pan c/ aove	Espirales de cabaciña salteadas c/ puerro, cherrys e langostinos	Fajita de pavo c/ guacamole	
8 Crema de cabaza 6-7-14 Macarróns boloñesa 1-3-6-10 Froita	9 Sopa vexetal Albóndigas con arroz 6 logur 7	10 Garavanzos estofados Bacallau ao forno c/ensalada de leituga, millo e cenreira 4 Froita	11 Caldo galego Xamonciños de polo c/ leituga, cenreira e olivas logur 7	12 Codiños con tomate 1-3-6-10 Pescada á galega c/ brócoli e patacas o vapor 4 Froita	Energía 800,4 Kcal Proteínas: 30 g HC: 100,1 g Lípidos: 28,5 g
Ensalada de tomate c/ sardinillas/Pan c/ aove	Ensalada de piña, remolacha, atún e maionesa	Berenxena rechea de polo e cuscús	Salmón prancha c/ espárragos trigueros e compota de mazá	Wok de pementos, cenorias, tiras de pavo e arroz	
15 Sopa de estreliñas 1-3-6-10 Guiso de arroz con bacallau 4-6-14 logur 7	16 Fabas estofadas Empanada de carne 1 Froita	17 Crema de xudías 6-7-14 Fideuá de polo 1-3-6-10 Froita	18 Tallaríns con tomate 1-3-6-10 Pescada forno c/ensalada 1-4 logur 7	19 Garavanzos con espinacas Tortilla de pataca c/ tomate 3 Froita	Energía 793,9 Kcal Proteínas: 25,2 g HC: 99,4 g Lípidos: 30 g
Tortilla de verduras e patacas c/ ensalada de tomate	Quiche de porros, cherrys e queixo	Revolto de allo porro con champiñóns e gambas	Peituga de pavo rechea de espinacas e mozzarella forno	Pizza de champiñóns, cebola e atún	
22 Crema de cabaciña 6-7-14 Polo as finas herbas c/pataca Froita	23 Menestra con xamón Codiños con atún 1-3-6-10 logur 7	24 Sopa de verduras Xamón asado con arroz Froita	25 Macarróns con chourizo 1-3-6-10 Lentellas estofadas c/ polo 1 logur 7	26 Sopa de piñóns 1-3-6-10 Pescada á romana con ensalada 1-3-4 Froita	Energía 823,5 Kcal Proteínas: 30,5g HC: 100,2g Lípidos: 32,6g
Bol de brotes, tomate, aguacate, quinoa, tofu e piña	Fajita de pavo c/ pementos, tomate e cebola	<i>Tortilla de bacallau, pemento verde e cebola/ pan c/ aove</i>	Ensalada de mexillóns con brotes, millo e cebola/Pan aov	Pisto de cabaciña e tomate c/ ovo escalfado/Pan con aove	
29 Crema multiverduras 6-7-14 Estofado de xarrete con arroz 6-14 logur 7	30 Sopa de cuscús 1-3-6-10 Milanesa polo c/pataca asada 1-3 Froita				Energía 790,2 Kcal Proteínas: 27,1 g HC: 97,8 g Lípidos: 27,4 g
Nidos de pasta c/ espinacas, puerro, tomate e langostinos	Ensalada de garavanzos c/ pemento, cenoria e mozzarella				



Leyenda: 1 gluten; 2 crustáceos; 3 huevo; 4 pescado; 5 cacahuetes; 6 soja; 7 lácteos; 8 frutos con cáscara; 9 apio; 10 mostaza; 11 sésamo; 12 molusco; 13 altramuces; 14 sulfitos