Patricia Beiro San Román
Dietista-Nutricionista
Col. GA00003

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

XANEIRO 2026

BASAL

DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
8	Crema de cenoria 14	Codiños c/ salsa boloñesa 1-3-6-10	Iogur 7
9	Arroz 3 delicias 3-6	Lentellas c/ cabaza 1	Froita
12	Crema de cabaciña e cenoria 14	Fideos guisados c/ migas de bacallau e chícharos 1-3-4-6-10	Iogur 7
13	Garavanzos estufados	Tortilla de cabaciña c/ salsa de tomate 3	Froita
14	Macarróns integrais c/ champiñóns 1-3-6-10	Pescada á romana c/ ensalada 1-3-4	Froita
15	Ensalada tropical 2-4-12-3-6	Caldereta de porco c/ patacas	Froita
16	Sopa de verduras c/ fideos 1-3-6-10	Xamonciños de polo c/ arroz	Froita Pan integral
19	Crema de verduras 14	Guiso de pavo á rioxana 6	Froita
20	Fabas estufadas	Empanada de atún 1-2-4-7-12	Froita
21	Sopa de piñóns e verduras 1-3-6-10	Xamón asado c/ arroz	Froita Pan integral
22	Lentellas caseiras c/ chourizo 1-6	Pescada ao forno c/ ensalada 4	Iogur natural sen azucre 7
23	Xudías c/ allada	Guiso vexetal c/ polo e pataca	Froita
26	Crema de cabaciña 14	Milanesa de polo c/ arroz 1-3-6-7-9-10	Froita
27	Lentellas estufadas 1	Salmón ao forno c/ ensalada 4	Froita Pan integral
28	Sopa de piñóns 1-3-6-10	Tortilla de patacas c/ ensalada 3	Natillas 7
29	Brócoli c/ ovo 3	Estufado tradicional de xarrete	Froita
30	Pasta c/ tomate 1-3-6-10	Potaxe de garavanzos c/ bacallau 4	Froita

O día mundial da neve foi proclamado pola Federación Internacional de Esquí en 2007, desde entón celébrase o terceiro domingo de cada xaneiro con accións e actividades festivas, así como para sensibilizar sobre os riscos dos aludes e demais fenómenos nivales en alta montaña.
Nesta data tamén se trata de sensibilizar sobre a importancia da neve no ecosistema, como parte fundamental do ciclo da auga e no abastecemento de auga para o seu consumo, así como para manter unha vida saudable a través dos deportes de neve.

IMPORTANTE: Presencia/ ausencia de alérxenos nos pratos pode variar debido a cambios na receita provisional (cociña central) e/ou a alteracións nos nosos produtos e provedores habituais. Para máis seguridade, consulten a rastrexabilidade do menú entregado cada día.

LENDA: 1-glute; 2-crustaceo; 3-ovo; 4-peixe; 5-cacahuete; 6-soia; 7-lácteo; 8-foitos secos; 9-apio; 10-mostaza; 11-gran de sésamo; 12-molusco; 13-altramuces; 14-sulfitos