



Revisado: Maria Rodriguez Esteve
Técnico en Dietética y Nutrición
Departamento de Calidad
DNI.: 78.895.939-Q

FEBREIRO 2026

MENÚ BASAL



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALORACIÓN NUTRICIONAL
2 Crema de cabaciña 14 Macarróns boloñesa 1; 3-6-10 Froita *Pan integral	3 Ensalada completa Polo estofado estilo tradicional logur 7	4 Fabas estufadas Salmón ao forno con ensalada 4-14 Froita	5 Crema multiverduras 14 Albóndegas á xardineira con arroz 6-14 Froita	6 Sopa de piñóns Pescada á galega con brócoli e pataca 4 Froita	Energía 799,7 Kcal Proteínas: 28,3 g HC: 98,8 g Lípidos: 26,7 g
Rape con verduras en "papillote" e patacas ao vapor	Tortilla de espinacas con champiñóns; Pan con aove	Minestra de verduras con patacas e pavo á prancha	Lasaña de berenxena, tomate e queixo mozzarella; Pan integral	Ensalada de garavanzos con espinacas e tomate cherry	
9 Lentellas estufadas con verduras 1-14 Xarrete de porco guisado con fideos 1; 3-6-10-14 Froita	10 Crema de cabaza 14 Arroz mariñeiro de rape, pota e mexillón 2-4-12-14 Froita *Pan integral	11 Caldo galego Tortilla de pataca con ensalada de tomate 3 Froita	12 Potaxe de garavanzos con chourizo 14 Bacallau forneado con ensalada 4 logur 7	13 Sopa de cocido 1; 3-6-10 Cocido de Entroido (costela, chourizo, repolo, pataca e garavanzo) Oreillas de Entroido 1-3-7	Energía 825,4 Kcal Proteínas: 33 g HC: 100,1 g Lípidos: 28,5 g
Ensalada de tomate, pataca, queixo fresco e sardiña pequena en lata	Fabas guisadas con verduras e xamón	Wok de verduras con polo e cuscús	Pavo asado con boniato e coliflor ao vapor	Ensalada de tomate, pepino, polo e aderezo de iogur	
16 NON LECTIVO	17 NON LECTIVO	18 NON LECTIVO	19 Crema campeira 14 Espirais tricolor con bonito e tomate 1-4; 3-6-10 logur natural sen azucre 7 *Pan integral	20 Fabas con chourizo 14 Xamonciños de polo asados con ensalada Froita	Energía 798,9 Kcal Proteínas: 25,2 g HC: 99,4 g Lípidos: 30 g
			Ensalada de quinoa con verduras e tortilla francesa	Pizza caseira con tomate, champiñóns e atún	
23 Arroz milanesa (champiñón, xamón, tomate) 6 Guiso de lentellas con cabaza e soia 6-1 Froita	24 Ensalada tropical 2-12-4-3-6 Bacallau guisado con fideos 1-4; 3-6-10 logur 7	25 Crema de cenoria 14 Lombo asado na súa salsa con arroz Froita	26 Garavanzos guisados Pescada ao forno con ensalada 4 Froita	27 Sopa de estrela 1; 3-6-10 Peituga de polo empanada con arroz 1-3; 7-9-10-6 logur 7 *Pan integral	Energía 823,5 Kcal Proteínas: 32,5g HC: 100,2g Lípidos: 32,6g
Pasta salteada con verduras, mexillóns e gambas	Xudías verdes con polo á prancha e puré de pataca	Verduras asadas con atún; Pan integral	Revolto de setas; Pan con aove	Ensalada de tomate, mango, aguacate, leituga e burrata	

LENDAS: 1: glute; 2: crustáceo; 3: ovo; 4: peixe; 5: cacahuete; 6: soia; 7: lácteo; 8: froito de cáscara; 9: apio; 10 mostaza; 11: sésamo; 12: molusco; 13: altramuces; 14: sulfito