



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

XUÑO 2026

MENÚ BASAL

Patricia Beiro-Sa Román
 Dietista-Nutricionista
 Col. GA00003



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALORACIÓN NUTRICIONAL
1 Pasta integral con champiñóns, soia e tomate 1-3-6-10 Fabas con verduras Froita	2 Crema de cabaciña e cenoria Pescada ao forno 4 Ensalada de leituga e espárrago logur 7 & Pan integral 1	3 Potaxe tradicional de garavanzos Tortilla de pataca 3 Leituga e tomate Froita	4 Arroz integral con tomate e champiñóns Lombo asado; ensalada de leituga e olivas Froita & Pan integral 1	5 Crema Campeira 14 Xamonciños de polo ao forno con pataca e cenoria Froita	Energía 799,5 Kcal Proteínas: 21,7g HC: 95,2g Lípidos: 27,1g
Tortiñas de canónigos, tomate e salmón	Ensalada de lentellas con cebola morada, pera e queixo	Tosta integral de sardiñas con tomate	Pisto de verduras con ovo cocido	Rapantes con ensalada e cuscús	
8 Potaxe de lentellas 1 Polo ao chilindrón con pataca logur 7 & Pan integral 1	9 Sopa de estreliñas 1-3-6-10 Tortilla de cabaciña 3 Ensalada de leituga e tomate Froita	10 Arroz integral de verduras e xamón cocido 6 Guiso de chourizo e garavanzos 6-14 Froita & Pan integral 1	11 Crema multiverduras Pescada á romana 1-3-4 Ensalada de millo e leituga Froita	12 Ensaladilla rusa 3-4 Guiso de pavo á rioxana con xudías 14 Froita	Energía 802,1 Kcal Proteínas: 22,7g HC: 98,7g Lípidos: 30,1g
Luras guisadas con verduras	Wok de verduras con tiras de pavo	Ensalada de pementos con atún	Brócoli cocido con ovo, pataca e allada	Ensalada con setas e queixo parmensano	
15 Pasta integral con tomate 1-3-6-10 Polo guisado ás finas herbas Minestra de verduras Froita	16 Arroz con chícharos Albóndegas á xardineira 6 Ensalada de leituga, tomate e millo Froita	17 Empanada de atún 1-3-6-7-2-4-12 Fabas vexetais estufadas Froita & Pan integral 1	18 Crema de cabaza 14 Salmón ao forno con pataca cocida 4 logur 7	19 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO	Energía 829,8 Kcal Proteínas: 27,3g HC: 100,1g Lípidos: 32g
Ensalada de remolacha, piña, atún e maionesa	Pizza de xamón e champiñóns	Tomate ao forno con cabaza e queixo cottage	"Salmorejo" con ovo e taquiños de xamóns		

¿QUE VAS LER DURANTE AS VACACIÓNS?

Desfruta á lectura, é un vehículo que te transportará a mundos máxicos

Feliz verán

