



# MENÚ MAYO

un **sóño**  
para ti

**DÍA COMIDA**

**CENA**

X 01 DIA DEL TRABAJADOR

J 02 CROQUETAS CON ENSALADA | PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN | FRUTA

Repollo salteado con soja texturizada y tomate triturado

V 03 CALDO GALLEGO | PAELLA DE VERDURAS Y CARNE | FRUTA

Sandwichs con paté de sardinillas, aguacate, cebolla, maíz dulce y brotes tiernos

L 06 LENTEJAS A LA CASERA | TORTILLA CON ENSALADA | YOGUR

Calabacín relleno de bonito, tomate triturado, maíz dulce y especias

M 07 ENSALADILLA | FAJITAS VEGETALES | FRUTA

Garbanzos salteados con champiñones y queso mozzarella fundido

X 08 CREMA DE ZANAHORIA | PESCADO BLANCO AL HORNO CON PATATAS | FRUTA

Tortilla de calabaza

J 09 JUDÍAS CON AJADA | GUISO DE POLLO | FRUTA

Fiedos con dados de salmón, brocoli y tomate cherry

V 10 CREMA DE CALABAZA | PASTA CON ATÚN TOMATE Y HORTALIZAS | YOGUR

Huevos a la plancha con puré de patata y calabaza

L 13 CREMA DE CALABACÍN | POLLO ASADO CON ARROZ | YOGUR

Espirales de calabacín con gambas al curry

M 14 LENTEJAS A LA RIOJANA | PESCADO BLANCO EN SALSA CON PATATAS | FRUTA

Revuelto de judías verdes y zanahoria

X 15 ENSALADA MIXTA CON HUEVO | TAQUITOS DE PAVO GUISADOS CON MACARRONES | FRUTA

Fajitas vegetales con hummus, queso fresco, calabacín y pimientos salteados

J 16 NO LECTIVO

V 17 **DÍA DAS LETRAS GALEGAS**

L 20 CREMA DE CALABAZA | TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA

Filete a la plancha con patatas y grelos

M 21 SOPA DE VERDURAS | SARDINAS CON PATATA COCIDA | FRUTA

Rollitos de jamón cocido y queso con menestra

X 22 SALPICÓN DE PESCADO | MACARRONES BOLOÑESA VEGETAL | FRUTA

Risotto de champiñones y tetilla

J 23 JUDÍAS CON AJADA | MILANESA DE POLLO CON ARROZ | YOGUR

Calamares a la plancha con ensalada de brotes y tomate natural

V 24 NUGGETS Y CROQUETAS | HAMBURGUESA COMPLETA | POSTRE ESPECIAL

Rollitos de jamón cocido y queso con menestra

L 27 CREMA DE ZANAHORIA | LOMO ASADO CON PURÉ DE PATATA | YOGUR

Fajita de hummus y aguacate con ensalada

M 28 ESPIRALES GRATINADOS | FILETE DE GALLO REBOZADO CON MENESTRA | FRUTA

Arroz con verduritas

M 29 ENSALADA DE GARBANZOS | POLLO ASADO CON PATATAS Y ZANAHORIAS BABY | YOGUR

Pescado a la plancha con ensalada

X 30 ENSALADILLA RUSA | ARROZ CON CALAMARES | FRUTA

Crema de verduras y tortilla francesa

J 31 CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO PICADO | MACARRONES GUISADOS CON CARNE | FRUTA

Pizza artesana con pavo y vegetales

**ALÉRGENOS**



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro.  
Técnico Superior en Dietética y Nutrición. DNI 53172340 C

*Inés*



**salesianos**  
OURENSE

# MENÚ

Sin pescado

## MAYO



*un* **sóño**  
*para ti*

**DÍA COMIDA**

X 01 DIA DEL TRABAJADOR

J 02 CROQUETAS CON ENSALADA | PASTA CON SALSA DE TOMATE Y MAGRO A LA PLANCHA | FRUTA

V 03 CALDO GALLEGO | PAELLA DE VERDURAS Y CARNE | FRUTA

L 06 LENTEJAS A LA CASERA | TORTILLA CON ENSALADA | YOGUR

M 07 ENSALADILLA | FAJITAS VEGETALES | FRUTA

X 08 CREMA DE ZANAHORIA | LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS | FRUTA

J 09 JUDÍAS CON AJADA | GUISO DE POLLO | FRUTA

V 10 CREMA DE CALABAZA | PASTA CON HUEVO TOMATE Y HORTALIZAS | YOGUR

L 13 CREMA DE CALABACÍN | POLLO ASADO CON ARROZ | YOGUR

M 14 LENTEJAS A LA RIOJANA | FILETES EN SALSA CON PATATAS | FRUTA

X 15 ENSALADA MIXTA CON HUEVO | TAQUITOS DE PAVO GUISADOS CON MACARRONES | FRUTA

J 16 NO LECTIVO

V 17 **DÍA DAS LETRAS GALEGAS**

L 20 CREMA DE CALABAZA | TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA

M 21 SOPA DE VERDURAS | FILETE A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA

X 22 SALPICÓN CON HUEVO COCIDO Y VERDURITAS | MACARRONES BOLOÑESA VEGETAL | FRUTA

J 23 JUDÍAS CON AJADA | MILANESA DE POLLO CON ARROZ | YOGUR

V 24 CROQUETAS DE AVE | HAMBURGUESA COMPLETA | POSTRE ESPECIAL

L 27 CREMA DE ZANAHORIA | LOMO ASADO CON PURÉ DE PATATA | YOGUR

M 28 ESPIRALES GRATINADOS | MAGRO REBOZADO CON MENESTRA | FRUTA

M 29 ENSALADA DE GARBANZOS | POLLO ASADO CON PATATAS Y ZANAHORIAS BABY | YOGUR

X 30 ENSALADILLA CON HUEVO COCIDO | ARROZ TRES DELICIAS | FRUTA

J 31 CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO PICADO | MACARRONES GUISADOS CON CARNE | FRUTA

**ALÉRGENOS**



CONTIENE GLUTEN



CRUSTACEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DÍÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro.  
Técnico Superior en Dietética y Nutrición. DNI 53172340 C

*Inés*



# MENÚ

Sin cacahuets

## MAYO



*un* **soño**  
*para ti*

**DÍA COMIDA**

X 01 DIA DEL TRABAJADOR

J 02 CROQUETAS CON ENSALADA | PASTA CON SALSAS DE TOMATE Y ATÚN | FRUTA     

V 03 CALDO GALLEGO | PAELLA DE VERDURAS Y CARNE | FRUTA

L 06 LENTEJAS A LA CASERA | TORTILLA CON ENSALADA | YOGUR    

M 07 ENSALADILLA | FAJITAS VEGETALES | FRUTA     

X 08 CREMA DE ZANAHORIA | PESCADO BLANCO AL HORNO CON PATATAS | FRUTA  

J 09 JUDÍAS CON AJADA | GUIISO DE POLLO | FRUTA 

V 10 CREMA DE CALABAZA | PASTA CON ATÚN TOMATE Y HORTALIZAS | YOGUR   

L 13 CREMA DE CALABACÍN | POLLO ASADO CON ARROZ | YOGUR 

M 14 LENTEJAS A LA RIOJANA | PESCADO BLANCO EN SALSAS CON PATATAS | FRUTA  

X 15 ENSALADA MIXTA CON HUEVO | TAQUITOS DE PAVO GUIISADOS CON MACARRONES | FRUTA  

J 16 NO LECTIVO

V 17 **DÍA DAS LETRAS GALEGAS** 

L 20 CREMA DE CALABAZA | TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA  

M 21 SOPA DE VERDURAS | SARDINAS CON PATATA COCIDA | FRUTA    

X 22 SALPICÓN DE PESCADO | MACARRONES BOLOÑESA VEGETAL | FRUTA    

J 23 JUDÍAS CON AJADA | MILANESA DE POLLO CON ARROZ | YOGUR   

V 24  CROQUETAS DE AVE | HAMBURGUESA COMPLETA | POSTRE ESPECIAL   

L 27 CREMA DE ZANAHORIA | LOMO ASADO CON PURÉ DE PATATA | YOGUR 

M 28 ESPIRALES GRATINADOS | FILETE DE GALLO REBOZADO CON MENESTRA | FRUTA   

M 29 ENSALADA DE GARBANZOS | POLLO ASADO CON PATATAS Y ZANAHORIAS BABY | YOGUR

X 30 ENSALADILLA RUSA | ARROZ CON CALAMARES | FRUTA    

J 31 CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO PICADO | MACARRONES GUIISADOS CON CARNE | FRUTA  

**ALÉRGENOS**



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro.  
Técnico Superior en Dietética y Nutrición. DNI 53172340 C

*Inés*



# MENÚ

Sin lácteos

## MAYO



*un* **sóñ9**  
*para ti*

**DÍA COMIDA**

- X 01 DIA DEL TRABAJADOR
- J 02 CROQUETAS SIN LACTOSA CON ENSALADA | PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN | FRUTA
- V 03 CALDO GALLEGO | PAELLA DE VERDURAS Y CARNE | YOGUR SIN LACTOSA
- L 06 LENTEJAS VEGETALES | TORTILLA CON ENSALADA | YOGUR SIN LACTOSA
- M 07 ENSALADILLA SIN LACTOSA | FAJITAS VEGETALES | FRUTA
- X 08 CREMA DE ZANAHORIA | PESCADO BLANCO AL HORNO CON PATATAS | FRUTA
- J 09 JUDÍAS CON AJADA | GUISO DE POLLO | FRUTA
- V 10 CREMA DE CALABAZA | PASTA CON ATÚN TOMATE Y HORTALIZAS | YOGUR SIN LACTOSA
- L 13 CREMA DE CALABACÍN | POLLO ASADO CON ARROZ | YOGUR SIN LACTOSA
- M 14 LENTEJAS A LA RIOJANA | PESCADO BLANCO EN SALSA CON PATATAS | FRUTA
- X 15 ENSALADA MIXTA CON HUEVO | TAQUITOS DE PAVO GUISADOS CON MACARRONES | FRUTA
- J 16 NO LECTIVO
- V 17 **DÍA DAS LETRAS GALEGAS**
- L 20 CREMA DE CALABAZA | TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA | YOGUR SIN LACTOSA
- M 21 SOPA DE VERDURAS | SARDINAS CON PATATA COCIDA | FRUTA
- X 22 SALPICÓN DE PESCADO | MACARRONES BOLOÑESA VEGETAL | FRUTA
- J 23 JUDÍAS CON AJADA | MILANESA DE POLLO CON ARROZ | YOGUR SIN LACTOSA
- V 24 CROQUETAS DE AVE SIN LACTOSA | HAMBURGUESA COMPLETA SIN LACTOSA | POSTRE ESPECIAL
- L 27 CREMA DE ZANAHORIA | LOMO ASADO CON PURÉ DE PATATA SIN LACTOSA | YOGUR SIN LACTOSA
- M 28 ESPIRALES GRATINADOS | FILETE DE GALLO REBOZADO CON MENESTRA | FRUTA
- M 29 ENSALADA DE GARBANZOS | POLLO ASADO CON PATATAS Y ZANAHORIAS BABY | YOGUR SIN LACTOSA
- X 30 ENSALADILLA RUSA SIN LACTOSA | ARROZ CON CALAMARES | FRUTA
- J 31 CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO PICADO | MACARRONES GUISADOS CON CARNE | FRUTA

**ALÉRGENOS**

- CONTIENE GLUTEN
- CRUSTACEOS
- HUEVOS
- PESCADO
- CACAHUETES
- SOJA
- LÁCTEOS
- FRUTOS DE CÁSCARA
- APIO
- MOSTAZA
- GRANOS DE SÉSAMO
- DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
- MOLUSCOS
- ALTRAMUCES



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro.  
Técnico Superior en Dietética y Nutrición. DNI 53172340 C

*Inés*



**salesianos**  
OURENSE

# MENÚ

Sin moluscos

## MAYO



*un* **sóño**  
*para ti*

**DÍA COMIDA**

X 01 DIA DEL TRABAJADOR

J 02 CROQUETAS CON ENSALADA | PASTA CON SALSAS DE TOMATE Y ATÚN | FRUTA

V 03 CALDO GALLEGO | PAELLA DE VERDURAS Y CARNE | FRUTA

L 06 LENTEJAS VEGETALES | TORTILLA CON ENSALADA | YOGUR

M 07 ENSALADILLA | FAJITAS VEGETALES | FRUTA

X 08 CREMA DE ZANAHORIA | PESCADO BLANCO AL HORNO CON PATATAS | FRUTA

J 09 JUDÍAS CON AJADA | GUISO DE POLLO | FRUTA

V 10 CREMA DE CALABAZA | PASTA CON ATÚN TOMATE Y HORTALIZAS | YOGUR

L 13 CREMA DE CALABACÍN | POLLO ASADO CON ARROZ | YOGUR

M 14 LENTEJAS A LA RIOJANA | PESCADO BLANCO EN SALSAS CON PATATAS | FRUTA

X 15 ENSALADA MIXTA CON HUEVO | TAQUITOS DE PAVO GUISADOS CON MACARRONES | FRUTA

J 16 NO LECTIVO

V 17 **DÍA DAS LETRAS GALEGAS**

L 20 CREMA DE CALABAZA | TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA

M 21 SOPA DE VERDURAS | SARDINAS CON PATATA COCIDA | FRUTA

X 22 SALPICÓN CON HUEVO COCIDO | MACARRONES BOLOÑESA VEGETAL | FRUTA

J 23 JUDÍAS CON AJADA | MILANESA DE POLLO CON ARROZ | YOGUR

V 24 CROQUETAS DE AVE | HAMBURGUESA COMPLETA | POSTRE ESPECIAL

L 27 CREMA DE ZANAHORIA | LOMO ASADO CON PURÉ DE PATATA | YOGUR

M 28 ESPIRALES GRATINADOS | FILETE DE GALLO REBOZADO CON MENESTRA | FRUTA

M 29 ENSALADA DE GARBANZOS | POLLO ASADO CON PATATAS Y ZANAHORIAS BABY | YOGUR

X 30 ENSALADILLA RUSA | ARROZ TRES DELICIAS | FRUTA

J 31 CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO PICADO | MACARRONES GUISADOS CON CARNE | FRUTA

**ALÉRGENOS**



CONTIENE GLUTEN



CRUSTACEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DÍÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro.  
Técnico Superior en Dietética y Nutrición. DNI 53172340 C

*Inés*



**salesianos**  
OURENSE

# MENÚ

Sin gluten

## MAYO



*un* **sóño**  
*para ti*

**DÍA COMIDA**

X 01 DIA DEL TRABAJADOR

J 02 CROQUETAS SIN GLUTEN CON ENSALADA | PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN | FRUTA    

V 03 CALDO GALLEGO | PAELLA DE VERDURAS Y CARNE | FRUTA

L 06 LENTEJAS SIN GLUTEN VEGETALES | TORTILLA CON ENSALADA | YOGUR   

M 07 ENSALADILLA | FAJITAS SIN GLUTEN VEGETALES | FRUTA    

X 08 CREMA DE ZANAHORIA | PESCADO BLANCO AL HORNO CON PATATAS | FRUTA  

J 09 JUDÍAS CON AJADA | GUIISO DE POLLO | FRUTA 

V 10 CREMA DE CALABAZA | PASTA SIN GLUTEN CON ATÚN TOMATE Y HORTALIZAS | YOGUR  

L 13 CREMA DE CALABACÍN | POLLO ASADO CON ARROZ | YOGUR 

M 14 LENTEJAS SIN GLUTEN A LA RIOJANA | PESCADO BLANCO EN SALSA CON PATATAS | FRUTA 

X 15 ENSALADA MIXTA CON HUEVO | TAQUITOS DE PAVO GUISADOS CON MACARRONES SIN GLUTEN | FRUTA 

J 16 NO LECTIVO

V 17 **DÍA DAS LETRAS GALEGAS** 

L 20 CREMA DE CALABAZA | TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA  

M 21 SOPA DE VERDURAS | SARDINAS CON PATATA COCIDA | FRUTA   

X 22 SALPICÓN DE PESCADO | MACARRONES SIN GLUTEN BOLOÑESA VEGETAL | FRUTA   

J 23 JUDÍAS CON AJADA | MILANESA SIN GLUTEN DE POLLO CON ARROZ | YOGUR  

V 24  CROQUETAS DE AVE SIN GLUTEN | HAMBURGUESA COMPLETA SIN GLUTEN | POSTRE ESPECIAL  

L 27 CREMA DE ZANAHORIA | LOMO ASADO CON PURÉ DE PATATA | YOGUR 

M 28 PASTA SIN GLUTEN GRATINADA | FILETE DE GALLO REBOZADO SIN GLUTEN CON MENESTRA | FRUTA  

M 29 ENSALADA DE GARBANZOS | POLLO ASADO CON PATATAS Y ZANAHORIAS BABY | YOGUR

X 30 ENSALADILLA RUSA | ARROZ CON CALAMARES | FRUTA    

J 31 CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO PICADO | MACARRONES SIN GLUTEN GUISADOS CON CARNE | FRUTA 

**ALÉRGENOS**



CONTIENE GLUTEN



CRUSTACEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DÍÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro.  
Técnico Superior en Dietética y  
Nutrición. DNI 53172340 C

*Inés*