



salesianos
OURENSE

MENÚ

OCTUBRE



DÍA **COMIDA**

- J 01

LENTEJAS VEGETALES | SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA Y PAN BLANCO
Cena sugerida: Costilleta de cerdo al horno con compota de manzana
- V 02

CREMA DE VERDURAS | ALBÓNDIGAS VEGETALES CON LECHUGA, RUCULA, HUEVO, MAIZ Y TOMATE | FRUTA Y PAN INTEGRAL
Cena sugerida: Fideos con setas, taquitos de atún y pimientos del piquillo
- L 05

CREMA DE CALABAZA | TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN BLANCO
Cena sugerida: Salteados de verduras campestre con jamón serrano
- M 06

SOPA VEGETAL | POLLO AL HORNO CON PATATAS | FRUTA Y PAN BLANCO
Cena sugerida: Rape al horno con calabacín a la plancha
- X 07

PASTA INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE Y ATÚN | GUIZO DE LEGUMBRES | YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
Cena sugerida: Filete de ternera a la plancha con tomate asado
- J 08

SALPICÓN DE GARBANZOS | LOMO EN SU JUGO CON LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS | FRUTA Y PAN BLANCO
Cena sugerida: Pescadilla al vapor con patatas al vapor
- V 09

PAELLA MIXTA | GALLO A LA ROMANA CON LECHUGA MEZCLUM, ESPÁRRAGOS Y MAÍZ | FRUTA Y PAN INTEGRAL
Cena sugerida: Tortilla francesa con queso y ensalada de canónigos

L 12 FESTIVO

- M 13

CREMA DE JUDÍAS | POLLO AL HORNO CON ENSALADA | FRUTA Y PAN BLANCO
Cena sugerida: Raxo de cerdo relleno de queso y espinacas rehogadas
- X 14

SOPA DE AVE | HUEVOS COCIDOS CON PATATAS, JUDÍAS Y CHORIZO | YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
Cena sugerida: Bacalao con ajada y coliflor
- J 15

FAJITA DE POLLO Y VERDURAS | GARBANZOS CON CALABAZA | FRUTA Y PAN BLANCO
Cena sugerida: Risoto con calamares
- V 16

ENSALADA PRIMAVERA | GUIZO DE CARNE | FRUTA Y PAN INTEGRAL
Cena sugerida: Merluza a la plancha con zanahoria cocida
- L 19

PATATAS A LA RIOJANA | MILANESA CON ENSALADA PRIMAVERA | FRUTA Y PAN BLANCO
Cena sugerida: Tortilla francesa con atún y ensalada de rúcula y nueces
- M 20

CREMA DE VERDURAS | LASAÑA CON BOLOÑESA VEGETAL | FRUTA Y PAN BLANCO
Cena sugerida: Chuleta de pavo a la plancha con espárragos trigueros salteados
- X 21

ARROZ TRES DELICIAS | ROTI DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO Y CANÓNIGOS | YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
Cena sugerida: Lenguado a la plancha con puré de zanahoria y calabaza
- J 22

ESPAGUETIS INTEGRALES CON VERDURAS Y HORTALIZAS | MERLUZA AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA Y PAN BLANCO
Cena sugerida: Solomillo de cerdo al punto con calabacín al horno
- V 23

GUIZO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA | TORTILLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN INTEGRAL
Cena sugerida: Sandwich vegetal con atún

- L 26

BRÓCOLI REHOGADO | CHURRASCO CON PATATAS | FRUTA Y PAN BLANCO
Cena sugerida: Merluza al horno con pimientos y calabacín salteados
- M 27

SOPA VEGETAL | HUEVOS COCIDOS CON JUDÍAS VERDES, PATATAS Y CHORIZO | FRUTA Y PAN BLANCO
Cena sugerida: Filete de ternera a la plancha con champiñones salteados
- X 28

PASTA CON SALSAS DE TOMATE Y ATÚN | CROQUETAS CON ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y REMOLACHA | YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
Cena sugerida: Rapante al horno con tomate asado
- J 29

SALPICÓN DE PESCADO | PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE TEMPORADA | FRUTA Y PAN BLANCO
Cena sugerida: Revuelto de espárragos con pan tostado
- V 30

ARROZ INTEGRAL CON TAQUITOS DE POLLO | GARBANZOS CON VERDURAS Y BACALAO | FRUTA Y PAN INTEGRAL
Cena sugerida: Cena sugerida: Pan pizza vegetal

ALÉRGENOS



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: Marien Rodiño Fariña.
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición. DNI 35472376 M

Marien Rodiño Fariña



salesianos
OURENSE

MENÚ

Sin huevo

OCTUBRE



DÍA COMIDA

J 01	LENTEJAS VEGETALES SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR FRUTA Y PAN BLANCO
V 02	CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS VEGETALES CON LECHUGA, RÚCULA, MAÍZ Y TOMATE FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 05	CREMA DE CALABAZA PESCADO DEL DÍA A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA FRUTA Y PAN BLANCO
M 06	SOPA VEGETAL POLLO AL HORNO CON PATATAS FRUTA Y PAN BLANCO
X 07	PASTA SIN GLUTEN CON SALSAS DE TOMATE Y ATÚN GUIZO DE LEGUMBRES YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 08	SALPICÓN DE GARBANZOS LOMO EN SU JUGO CON LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA Y PAN BLANCO
V 09	PAELLA MIXTA GALLO A LA ROMANA CON LECHUGA MEZCLUM, ESPÁRRAGOS Y MAÍZ FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 12	FESTIVO
M 13	CREMA DE JUDÍA POLLO AL HORNO CON ENSALADA PRIMAVERA YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
X 14	SOPA DE AVE SIN GLUTEN TACOS DE PAVO CON PATATAS, JUDÍAS Y CHORIZO FRUTA Y PAN BLANCO
J 15	SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS GARBANZOS CON CALABAZA FRUTA Y PAN BLANCO
V 16	ENSALADA PRIMAVERA GUIZO DE CARNE FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 19	PATATAS A LA RIOJANA FILETE A LA PLANCHA CON ENSALADA PRIMAVERA FRUTA Y PAN BLANCO
M 20	CREMA DE VERDURAS PASTA SIN GLUTEN CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA Y PAN BLANCO
X 21	ARROZ TRES DELICIAS ROTI DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CANÓNIGOS YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 22	ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON VERDURAS Y HORTALIZAS MERLUZA AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR FRUTA Y PAN BLANCO
V 23	GUIZO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA FILETE DE AVE CON ENSALADA MIXTA FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 26	BRÓCOLI REHOGADO CHURRASCO CON PATATAS FRUTA Y PAN BLANCO
M 27	SOPA VEGETAL PESCADO COCIDO CON JUDÍAS VERDES Y PATATAS COCIDAS FRUTA Y PAN BLANCO
X 28	PASTA SIN GLUTEN CON SALSAS DE TOMATE Y ATÚN CROQUETAS SIN HUEVO NI GLUTEN CON ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y REMOLACHA YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 29	SALPICÓN DE PESCADO PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE TEMPORADA FRUTA Y PAN BLANCO
V 30	ARROZ INTEGRAL CON TAQUITOS DE POLLO GARBANZOS CON VERDURAS Y BACALAO FRUTA Y PAN INTEGRAL

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: Marien Rodiño Fariña.
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición. DNI 35472376 M

Marien Rodiño Fariña



salesianos
OURENSE

MENÚ

Sin gluten

OCTUBRE



DÍA **COMIDA**

J 01	LEGUMBRES (NO LENTEJAS) VEGETALES SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
V 02	CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS VEGETALES CON LECHUGA, RÚCULA, HUEVO, MAÍZ Y TOMATE FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
L 05	CREMA DE CALABAZA TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
M 06	SOPA VEGETAL POLLO AL HORNO CON PATATAS FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
X 07	PASTA SIN GLUTEN CON SALSAS DE TOMATE Y ATÚN GUISO DE LEGUMBRES (NO LENTEJAS) YOGUR O FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
J 08	SALPICÓN DE GARBANZOS LOMO EN SU JUGO CON LECHUGA ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
V 09	PAELLA MIXTA GALLO A LA ROMANA CON LECHUGA MEZCLUM, ESPÁRRAGOS Y MAÍZ FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
L 12	FESTIVO
M 13	CREMA DE JUDÍAS POLLO AL HORNO CON ENSALADA PRIMAVERA YOGUR O FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
X 14	SOPA DE AVE SIN GLUTEN HUEVOS COCIDOS CON PATATAS, JUDÍAS Y CHORIZO FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
J 15	SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS GARBANZOS CON CALABAZA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
V 16	ENSALADA PRIMAVERA GUISO DE CARNE FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
L 19	PATATAS A LA RIOJANA FILETE A LA PLANCHA CON ENSALADA PRIMAVERA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
M 20	CREMA DE VERDURAS PASTA SIN GLUTEN CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
X 21	ARROZ TRES DELICIAS ROTI DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO Y CANÓNIGOS YOGUR O FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
J 22	ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON VERDURAS Y HORTALIZAS MERLUZA AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
V 23	GUISO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA TORTILLA CON ENSALADA MIXTA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
L 26	BRÓCOLI REHOGADO CHURRASCO CON PATATAS FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
M 27	SOPA VEGETAL HUEVOS COCIDOS CON JUDÍAS VERDES, PATATAS Y CHORIZO FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
X 28	PASTA SIN GLUTEN CON SALSAS DE TOMATE Y ATÚN CROQUETAS SIN GLUTEN CON ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y REMOLACHA YOGUR O FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
J 29	SALPICÓN DE PESCADO PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE TEMPORADA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
V 30	ARROZ INTEGRAL CON TAQUITOS DE POLLO GARBANZOS CON VERDURAS Y BACALAO FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

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: Marien Rodiño Fariña.
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición. DNI 35472376 M

Marien Rodiño Fariña



salesianos
OURENSE

MENÚ

Sin pescado

OCTUBRE



DÍA **COMIDA**

J 01	LENTEJAS VEGETALES FILETE A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR FRUTA Y PAN BLANCO
V 02	CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS VEGETALES CON LECHUGA, RÚCULA, HUEVO, MAÍZ Y TOMATE FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 05	CREMA DE CALABAZA TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA FRUTA Y PAN BLANCO
M 06	SOPA VEGETAL POLLO AL HORNO CON PATATAS FRUTA Y PAN BLANCO
X 07	PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE GUISO DE LEGUMBRES YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 08	SALPICÓN DE GARBANZOS LOMO EN SU JUGO CON LECHUGA ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA Y PAN BLANCO
V 09	PAELLA DE CARNE Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO CON LECHUGA MEZCLUM, ESPÁRRAGOS Y MAÍZ FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 12	FESTIVO
M 13	CREMA DE JUDÍAS POLLO AL HORNO CON ENSALADA PRIMAVERA FRUTA Y PAN BLANCO
X 14	SOPA DE AVE HUEVOS COCIDOS CON PATATAS, JUDÍAS Y CHORIZO YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 15	FAJITAS DE POLLO Y VERDURAS GARBANZOS CON CALABAZA FRUTA Y PAN BLANCO
V 16	ENSALADA PRIMAVERA GUISO DE CARNE FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 19	PATATAS A LA RIOJANA MILANESA CON ENSALADA PRIMAVERA FRUTA Y PAN BLANCO
M 20	CREMA DE VERDURAS LASAÑA CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA Y PAN BLANCO
X 21	ARROZ TRES DELICIAS ROTI DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO Y CANÓNICOS YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 22	ESPAGUETIS INTEGRALES CON VERDURAS Y HORTALIZAS FILETE A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR FRUTA Y PAN BLANCO
V 23	GUISO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA TORTILLA CON ENSALADA MIXTA FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 26	BRÓCOLI REHOGADO CHURRASCO CON PATATAS FRUTA Y PAN BLANCO
M 27	SOPA VEGETAL HUEVOS COCIDOS CON JUDÍAS VERDES, PATATAS Y CHORIZO FRUTA Y PAN BLANCO
X 28	PASTA CON SALSA DE TOMATE CROQUETAS CON ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y REMOLACHA YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 29	SALPICÓN DE VERDURAS PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE TEMPORADA FRUTA Y PAN BLANCO
V 30	ARROZ INTEGRAL CON TAQUITOS DE POLLO GARBANZOS CON VERDURAS Y CHORIZO FRUTA Y PAN INTEGRAL

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: Marien Rodiño Fariña.
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición. DNI 35472376 M

Marien Rodiño Fariña



MENÚ

Sin frutos de cáscara

OCTUBRE



DÍA

COMIDA

J 01	LENTEJAS VEGETALES SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR FRUTA Y PAN BLANCO
V 02	CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS VEGETALES CON LECHUGA, RÚCULA, HUEVO, MAÍZ Y TOMATE FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 05	CREMA DE CALABAZA TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA FRUTA Y PAN BLANCO
M 06	SOPA VEGETAL POLLO AL HORNO CON PATATAS FRUTA Y PAN BLANCO
X 07	PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN GUISO DE LENTEJAS YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 08	SALPICÓN DE GARBANZOS LOMO EN SU JUGO CON LECHUGA ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA Y PAN BLANCO
V 09	PAELLA MIXTA GALLO A LA ROMANA CON LECHUGA MEZCLUM, ESPÁRRAGOS Y MAÍZ FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 12	FESTIVO
M 13	CREMA DE JUDÍAS POLLO AL HORNO CON ENSALADA PRIMAVERA FRUTA Y PAN BLANCO
X 14	SOPA DE AVE HUEVOS COCIDOS CON PATATAS, JUDÍAS Y CHORIZO YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 15	FAJITAS DE POLLO Y VERDURAS GARBANZOS CON CALABAZA FRUTA Y PAN BLANCO
V 16	ENSALADA PRIMAVERA GUISO DE CARNE FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 19	PATATAS A LA RIOJANA MILANESA CON ENSALADA PRIMAVERA FRUTA Y PAN BLANCO
M 20	CREMA DE VERDURAS PASTA CON BOLOÑESA DE GUISANTES FRUTA Y PAN BLANCO
X 21	ARROZ TRES DELICIAS ROTI DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO Y CANÓNIGOS YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 22	ESPAGUETIS INTEGRALES CON VERDURAS Y HORTALIZAS MERLUZA CON PATATAS AL VAPOR FRUTA Y PAN BLANCO
V 23	GUISO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA TORTILLA CON ENSALADA MIXTA FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 26	BRÓCOLI REHOGADO CHURRASCO CON PATATAS FRUTA Y PAN BLANCO
M 27	SOPA VEGETAL HUEVOS COCIDOS CON JUDÍAS VERDES, PATATAS Y CHORIZO FRUTA Y PAN BLANCO
X 28	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN CROQUETAS SIN GLUTEN CON ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y REMOLACHA YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 29	SALPICÓN DE PESCADO PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE TEMPORADA FRUTA Y PAN BLANCO
V 30	ARROZ INTEGRAL CON TAQUITOS DE PAVO GARBANZOS CON VERDURAS Y BACALAO FRUTA Y PAN INTEGRAL

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: Marien Rodiño Fariña.
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición. DNI 35472376 M





salesianos
OURENSE

MENÚ

Sin lactosa

OCTUBRE



DÍA COMIDA

J 01	LENTEJAS CON VERDURAS SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR FRUTA Y PAN BLANCO
V 02	CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS VEGETALES CON LECHUGA, RÚCULA, HUEVO, MAÍZ Y TOMATE FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 05	CREMA DE CALABAZA TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA FRUTA Y PAN BLANCO
M 06	SOPA VEGETAL POLLO AL HORNO CON PATATAS FRUTA Y PAN BLANCO
X 07	PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN GUISO DE LEGUMBRES YOGUR SIN LACTOSA O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 08	SALPICÓN DE GARBANZOS LOMO EN SU JUGO CON LECHUGA ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA Y PAN BLANCO
V 09	PAELLA MIXTA GALLO A LA ROMANA CON LECHUGA MEZCLUM, ESPÁRRAGOS Y MAÍZ FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 12	FESTIVO
M 13	CREMA DE JUDÍAS POLLO AL HORNO CON ENSALADA PRIMAVERA FRUTA Y PAN BLANCO
X 14	SOPA DE AVE HUEVOS COCIDOS CON PATATAS, JUDÍAS Y CHORIZO YOGUR SIN LACTOSA O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 15	SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS GARBANZOS CON CALABAZA FRUTA Y PAN BLANCO
V 16	ENSALADA PRIMAVERA GUISO DE CARNE FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 19	PATATAS A LA RIOJANA MILANESA CON ENSALADA PRIMAVERA FRUTA Y PAN BLANCO
M 20	CREMA DE VERDURAS LASAÑA CON BOLOÑESA VEGETAL SIN LACTOSA FRUTA Y PAN BLANCO
X 21	ARROZ TRES DELICIAS ROTI DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO Y CANÓNIGOS YOGUR SIN LACTOSA O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 22	ESPAGUETIS INTEGRALES CON VERDURAS Y HORTALIZAS MERLUZA CON PATATAS AL VAPOR FRUTA Y PAN BLANCO
V 23	GUISO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA TORTILLA CON ENSALADA MIXTA FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 26	BRÓCOLI REHOGADO CHURRASCO CON PATATAS FRUTA Y PAN BLANCO
M 27	SOPA VEGETAL HUEVOS COCIDOS CON JUDÍAS VERDES, PATATAS Y CHORIZO FRUTA Y PAN BLANCO
X 28	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN CROQUETAS SIN LACTOSA CON ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y REMOLACHA YOGUR SIN LACTOSA O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 29	SALPICÓN DE PESCADO PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE TEMPORADA FRUTA Y PAN BLANCO
V 30	ARROZ INTEGRAL CON TAQUITOS DE POLLO GARBANZOS CON VERDURAS Y BACALAO FRUTA Y PAN INTEGRAL

ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN



CRUSTACEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS
DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS
DE SÉSAMO



E-X
DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



Revisado: Marien Rodiño Fariña.
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición. DNI 35472376 M

Marien Rodiño Fariña



salesianos
OURENSE

MENÚ

Sin moluscos

OCTUBRE



DÍA **COMIDA**

J 01	LENTEJAS VEGETALES FILETE A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR FRUTA Y PAN BLANCO
V 02	CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS VEGETALES CON LECHUGA, RÚCULA, HUEVO, MAÍZ Y TOMATE FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 05	CREMA DE CALABAZA TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA FRUTA Y PAN BLANCO
M 06	SOPA VEGETAL POLLO AL HORNO CON PATATAS FRUTA Y PAN BLANCO
X 07	PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN GUISO DE LEGUMBRES YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 08	SALPICÓN DE GARBANZOS LOMO EN SU JUGO CON LECHUGA ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA Y PAN BLANCO
V 09	PAELLA DE CARNE Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO CON LECHUGA MEZCLUM, ESPÁRRAGOS Y MAÍZ FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 12	FESTIVO
M 13	CREMA DE JUDÍAS POLLO AL HORNO CON ENSALADA PRIMAVERA FRUTA Y PAN BLANCO
X 14	SOPA DE AVE HUEVOS COCIDOS CON PATATAS, JUDÍAS Y CHORIZO YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 15	FAJITA DE POLLO Y VERDURAS ENSALADA PRIMAVERA GARBANZOS CON CALABAZA FRUTA Y PAN BLANCO
V 16	ENSALADA PRIMAVERA GUISO DE CARNE FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 19	PATATAS A LA RIOJANA MILANESA CON ENSALADA PRIMAVERA FRUTA Y PAN BLANCO
M 20	CREMA DE VERDURAS LASAÑA CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA Y PAN BLANCO
X 21	ARROZ TRES DELICIAS ROTI DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO Y CANÓNICOS YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 22	ESPAGUETIS INTEGRALES CON VERDURAS Y HORTALIZAS PESCADO SIN TRAZAS DE MOLUSCOS CON PATATAS AL VAPOR FRUTA Y PAN BLANCO
V 23	GUISO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA TORTILLA CON ENSALADA MIXTA FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 26	BRÓCOLI REHOGADO CHURRASCO CON PATATAS FRUTA Y PAN BLANCO
M 27	SOPA VEGETAL HUEVOS COCIDOS CON JUDÍAS VERDES, PATATAS Y CHORIZO FRUTA Y PAN BLANCO
X 28	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN CROQUETAS SIN GLUTEN CON ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y REMOLACHA YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 29	SALPICÓN DE VERDURAS PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE TEMPORADA FRUTA Y PAN BLANCO
V 30	ARROZ INTEGRAL CON TAQUITOS DE POLLO GARBANZOS CON VERDURAS Y CHORIZO FRUTA Y PAN INTEGRAL

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: Marien Rodiño Fariña.
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición. DNI 35472376 M

Marien Rodiño Fariña