



salesianos OURENSE

MENÚ
NOVIEMBRE

Esta es tu Casa

DÍA	COMIDA	ALÉRGENOS
L 02	PATATAS A LA RIOJANA | MILANESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA | FRUTA Y PAN BLANCO Cena sugerida: Tortilla francesa con espárragos	
M 03	ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON JAMÓN | MERLUZA EN SALSA PRIMAVERA CON LECHUGA, RÚCULA Y MAÍZ | FRUTA Y PAN BLANCO Cena sugerida: Escalopín de cerdo al horno con salteado de verduras campestre	
X 04	CREMA DE ZANAHORIA CON HUEVO RALLADO | FAJITAS VEGETALES | YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL Cena sugerida: Agujas en conserva con ensalada de rúcula y nueces	
J 05	FABADA VEGETAL | HUEVOS GRATINADOS CON PATATA PANADERA | FRUTA Y PAN BLANCO Cena sugerida: Costilleta de cerdo al horno con compota de manzana	
V 06	PASTA CON VERDURAS | PEZ ESPADA AL HORNO CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN INTEGRAL Cena sugerida: Fideos con setas, taquitos de jamón y pimientos del piquillo	
L 09	ENSALADA DE ARROZ | GUISO DE TERNERA | FRUTA Y PAN BLANCO Cena sugerida: Rape al horno con calabacín a la plancha	
M 10	CALDO GALLEGO | TORTILLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN BLANCO Cena sugerida: Salteados de verduras campestre con jamón serrano	
X 11	NO LECTIVO	
J 12	BRÉCOL REHOGADO | MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA VEGETAL | FRUTA Y PAN BLANCO Cena sugerida: Tortilla francesa con queso y ensalada de canónigos	
V 13	CREMA DE JUDÍAS | MERLUZA A LA ROMANA CON LECHUGA MEZCLUM, ESPÁRRAGOS Y MAÍZ | FRUTA Y PAN INTEGRAL Cena sugerida: Risoto de arroz con champiñones y guisantes	
L 16	CREMA DE VERDURAS | LOMO ASADO CON PURÉ DE PATATA | FRUTA Y PAN BLANCO Cena sugerida: Tortilla francesa con espárragos y fiambre de pavo	
M 17	PIZZA | HUEVO CON BRÓCOLI A LA GALLEGA | FRUTA Y PAN BLANCO Cena sugerida: Bacalao con ajada y coliflor	
X 18	FIDEÚA DE PESCADO | GARBANZOS ESTOFADOS | YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL Cena sugerida: Raxo de cerdo relleno de queso y espinacas rehogadas	
J 19	ARROZ INTEGRAL SALTEADO | PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE Y QUESO | FRUTA Y PAN BLANCO Cena sugerida: Calamares a la plancha con puré de calabaza y zanahoria	
V 20	POTAJE DE ALUBIAS | SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR Y ENSALADA | FRUTA Y PAN INTEGRAL Cena sugerida: Ternera a la plancha con repollo cocido	
L 23	LENTEJAS VEGETALES | MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE CARNE | FRUTA Y PAN BLANCO Cena sugerida: Pimientos rellenos de atún y tomate con ensalada de canónigos	
M 24	SOPA DE AVE | TORTILLA DE GARBANZOS CON ENSALADA PRIMAVERA | FRUTA Y PAN BLANCO Cena sugerida: Escalopines de cerdo en salsa de nata con setas	
X 25	CROQUETAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ESPÁRRAGOS | GALLO SAN PEDRO EN SALSA VERDE CON PATATAS | YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL Cena sugerida: Chuletillas de pavo a la plancha con berenjena asada	
J 26	PAELLA MIXTA | HUEVOS CON ENSALADA MIXTA Y ATÚN | FRUTA Y PAN BLANCO Cena sugerida: Lenguado al horno con puré de patata	
V 27	CREMA DE CALABAZA | FILETE DE RAPE CON VERDURITAS | FRUTA Y PAN INTEGRAL Cena sugerida: Sandwich mixto de pavo y queso con ensalada completa	
L 30	JUDÍAS SALTEADAS CON JAMÓN | MORUNOS DE POLLO CON PATATA | FRUTA Y PAN BLANCO Cena sugerida: Dorada a la espalda con grelos rehogados	

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 huevo
NOVIEMBRE

Esta es tu Casa

DÍA	COMIDA
L 02	PATATAS A LA RIOJANA | PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA | FRUTA Y PAN BLANCO
M 03	ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON JAMÓN | MERLUZA EN SALSA PRIMAVERA CON LECHUGA, RÚCULA Y MAÍZ | FRUTA Y PAN BLANCO
X 04	CREMA DE ZANAHORIA | SALTEADO DE LEGUMBRES | YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 05	FABADA VEGETAL | CARNE EN SU JUGO CON PATATA PANADERA | FRUTA Y PAN BLANCO
V 06	PASTA SIN GLUTEN CON VERDURAS | PEZ ESPADA AL HORNO CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 09	ENSALADA DE ARROZ | GUISO DE TERNERA | FRUTA Y PAN BLANCO
M 10	CALDO GALLEGO | PECHUGA DE AVE A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN BLANCO
X 11	FESTIVO
J 12	BRÉCOL REHOGADO | MACARRONES SIN GLUTEN CON BOLOÑESA VEGETAL | FRUTA Y PAN BLANCO
V 13	CREMA DE JUDÍAS | MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA MEZCLUM, ESPÁRRAGOS Y MAÍZ | FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 16	CREMA DE VERDURAS | LOMO ASADO CON PURÉ DE PATATA | FRUTA Y PAN BLANCO
M 17	PAMPIZZA SIN GLUTEN | CARNE EN SU JUGO CON BRÓCOLI A LA GALLEGA | FRUTA Y PAN BLANCO
X 18	FIDEÚA SIN GLUTEN DE PESCADO | GARBANZOS ESTOFADOS | YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 19	ARROZ INTEGRAL SALTEADO | PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE Y QUESO | FRUTA Y PAN BLANCO
V 20	POTAJE DE ALUBIAS | SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR Y ENSALADA | FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 23	LENTEJAS VEGETALES | MACARRONES SIN GLUTEN CON BOLOÑESA DE CARNE | FRUTA Y PAN BLANCO
M 24	SOPA DE AVE SIN GLUTEN | TORTILLA DE GARBANZOS CON ENSALADA PRIMAVERA | FRUTA Y PAN BLANCO
X 25	CROQUETAS SIN HUEVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ESPÁRRAGOS | GALLO SAN PEDRO EN SALSA VERDE CON PATATAS | YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 26	PAELLA MIXTA | FILETE A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN BLANCO
V 27	CREMA DE CALABAZA | FILETE DE RAPE CON VERDURITAS | FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 30	JUDÍAS SALTEADAS CON JAMÓN | MORUNOS DE POLLO CON PATATA | FRUTA Y PAN BLANCO

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

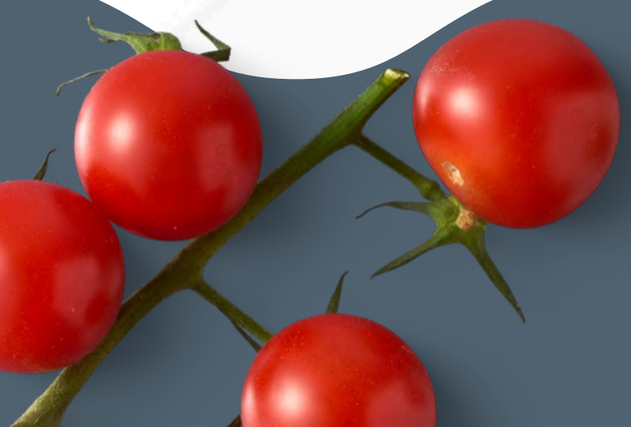
MENÚ
Sin gluten
NOVIEMBRE

Esta es tu Casa

DÍA	COMIDA
L 02	PATATAS A LA RIOJANA | PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
M 03	ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON JAMÓN | MERLUZA EN SALSA PRIMAVERA CON LECHUGA, RÚCULA Y MAÍZ | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
X 04	CREMA DE ZANAHORIA CON HUEVO RALLADO | SALTEADO DE LEGUMBRES (NO LENTEJAS) | YOGUR O FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
J 05	FABADA VEGETAL | HUEVOS GRATINADOS CON PATATA PANADERA | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
V 06	PASTA SIN GLUTEN CON VERDURAS | PEZ ESPADA AL HORNO CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
L 09	ENSALADA DE ARROZ | GUISO DE TERNERA | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
M 10	CALDO GALLEGO | TORTILLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
X 11	FESTIVO
J 12	BRÉCOL REHOGADO | MACARRONES SIN GLUTEN CON BOLOÑESA DE GUISANTES | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
V 13	CREMA DE JUDÍAS | MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA MEZCLUM, ESPÁRRAGOS Y MAÍZ | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
L 16	CREMA DE VERDURAS | LOMO ASADO CON PURÉ DE PATATA | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
M 17	PAMPIZZA SIN GLUTEN | HUEVO CON BRÓCOLI A LA GALLEGA | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
X 18	FIDEÚA SIN GLUTEN DE PESCADO | GARBANZOS ESTOFADOS | YOGUR O FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
J 19	ARROZ INTEGRAL SALTEADO | PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE Y QUESO | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
V 20	POTAJE DE ALUBIAS | SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR Y ENSALADA | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
L 23	LEGUMBRES (NO LENTEJAS) VEGETALES | MACARRONES SIN GLUTEN CON BOLOÑESA DE CARNE | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
M 24	SOPA DE AVE SIN GLUTEN | TORTILLA DE GARBANZOS CON ENSALADA PRIMAVERA | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
X 25	CROQUETAS SIN GLUTEN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ESPÁRRAGOS | GALLO SAN PEDRO EN SALSA VERDE CON PATATAS | YOGUR O FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
J 26	PAELLA MIXTA | HUEVOS CON ENSALADA MIXTA Y ATÚN | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
V 27	CREMA DE CALABAZA | FILETE DE RAPE CON VERDURITAS | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
L 30	JUDÍAS SALTEADAS CON JAMÓN | MORUNOS DE POLLO CON PATATA | 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



salesianos OURENSE

MENÚ

Sin pescado

NOVIEMBRE

Esta es tu Casa

DÍA	COMIDA
L 02	PATATAS A LA RIOJANA | MILANESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA | FRUTA Y PAN BLANCO
M 03	ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON JAMÓN | CARNE EN SU JUGO CON LECHUGA, RÚCULA Y MAÍZ | FRUTA Y PAN BLANCO
X 04	CREMA DE ZANAHORIA CON HUEVO RALLADO | FAJITAS VEGETALES | YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 05	FABADA VEGETAL | HUEVOS GRATINADOS CON PATATA PANADERA | FRUTA Y PAN BLANCO
V 06	PASTA CON VERDURAS | FILETE A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 09	ENSALADA DE ARROZ | GUISO DE TERNERA | FRUTA Y PAN BLANCO
M 10	CALDO GALLEGO | TORTILLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN BLANCO
X 11	FESTIVO
J 12	BRÉCOL REHOGADO | MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA VEGETAL | FRUTA Y PAN BLANCO
V 13	CREMA DE JUDÍAS | FILETE A LA PLANCHA CON LECHUGA MEZCLUM, ESPÁRRAGOS Y MAÍZ | FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 16	CREMA DE VERDURAS | LOMO ASADO CON PURÉ DE PATATA | FRUTA Y PAN BLANCO
M 17	PAMPIZZA DE JAMÓN | HUEVO CON BRÓCOLI A LA GALLEGA | FRUTA Y PAN BLANCO
X 18	FIDEÚA DE CARNE | GARBANZOS ESTOFADOS | YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 19	ARROZ INTEGRAL SALTEADO | PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE Y QUESO | FRUTA Y PAN BLANCO
V 20	POTAJE DE ALUBIAS | CARNE EN SU JUGO CON PATATAS AL VAPOR Y ENSALADA | FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 23	LENTEJAS VEGETALES | MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE CARNE | FRUTA Y PAN BLANCO
M 24	SOPA DE AVE | TORTILLA DE GARBANZOS CON ENSALADA PRIMAVERA | FRUTA Y PAN BLANCO
X 25	CROQUETAS SIN PESCADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ESPÁRRAGOS | CARNE MAGRA EN SU JUGO CON PATATAS | YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 26	PAELLA MIXTA DE CARNE Y VERDURAS | HUEVOS CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN BLANCO
V 27	CREMA DE CALABAZA | FILETE A LA PLANCHA CON VERDURITAS | FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 30	JUDÍAS SALTEADAS CON JAMÓN | MORUNOS DE POLLO CON PATATA | FRUTA Y PAN BLANCO

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 frutos de cáscara

NOVIEMBRE

Esta es tu Casa

DÍA	COMIDA
L 02	PATATAS A LA RIOJANA | MILANESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA | FRUTA Y PAN BLANCO
M 03	ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON JAMÓN | MERLUZA EN SALSA PRIMAVERA CON LECHUGA, RÚCULA Y MAÍZ | FRUTA Y PAN BLANCO
X 04	CREMA DE ZANAHORIA CON HUEVO RALLADO | FAJITAS VEGETALES | YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 05	FABADA VEGETAL | HUEVOS GRATINADOS CON PATATA PANADERA | FRUTA Y PAN BLANCO
V 06	PASTA CON VERDURAS | PEZ ESPADA AL HORNO CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 09	ENSALADA DE ARROZ | GUISO DE TERNERA | FRUTA Y PAN BLANCO
M 10	CALDO GALLEGO | TORTILLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN BLANCO
X 11	FESTIVO
J 12	BRÉCOL REHOGADO | MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA VEGETAL | FRUTA Y PAN BLANCO
V 13	CREMA DE JUDÍAS | MERLUZA A LA ROMANA CON LECHUGA MEZCLUM, ESPÁRRAGOS Y MAÍZ | FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 16	CREMA DE VERDURAS | LOMO ASADO CON PURÉ DE PATATA | FRUTA Y PAN BLANCO
M 17	PAMPIZZA | HUEVO CON BRÓCOLI A LA GALLEGA | FRUTA Y PAN BLANCO
X 18	FIDEÚA DE PESCADO | GARBANZOS ESTOFADOS | YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 19	ARROZ INTEGRAL SALTEADO | PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE Y QUESO | FRUTA Y PAN BLANCO
V 20	POTAJE DE ALUBIAS | SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR Y ENSALADA | FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 23	LENTEJAS VEGETALES | MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE CARNE | FRUTA Y PAN BLANCO
M 24	SOPA DE AVE | TORTILLA DE GARBANZOS CON ENSALADA PRIMAVERA | FRUTA Y PAN BLANCO
X 25	CROQUETAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ESPÁRRAGOS | GALLO SAN PEDRO EN SALSA VERDE CON PATATAS | YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 26	PAELLA MIXTA | HUEVOS CON ENSALADA MIXTA Y ATÚN | FRUTA Y PAN BLANCO
V 27	CREMA DE CALABAZA | FILETE DE RAPE CON VERDURITAS | FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 30	JUDÍAS SALTEADAS CON JAMÓN | MORUNOS DE POLLO CON PATATA | FRUTA Y PAN BLANCO

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

NOVIEMBRE

Esta es tu Casa

DÍA	COMIDA
L 02	PATATAS A LA RIOJANA | MILANESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA | FRUTA Y PAN BLANCO
M 03	ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON JAMÓN | MERLUZA EN SALSA PRIMAVERA CON LECHUGA, RÚCULA Y MAÍZ | FRUTA Y PAN BLANCO
X 04	CREMA DE ZANAHORIA CON HUEVO RALLADO | SALTEADO DE LEGUMBRES | YOGUR SIN LACTOSA O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 05	FABADA VEGETAL | HUEVOS ASADOS CON PATATA PANADERA | FRUTA Y PAN BLANCO
V 06	PASTA CON VERDURAS | PEZ ESPADA AL HORNO CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 09	ENSALADA DE ARROZ | GUISO DE TERNERA | FRUTA Y PAN BLANCO
M 10	CALDO GALLEGO | TORTILLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN BLANCO
X 11	FESTIVO
J 12	BRÉCOL REHOGADO | MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA VEGETAL | FRUTA Y PAN BLANCO
V 13	CREMA DE JUDÍAS | MERLUZA A LA ROMANA CON LECHUGA MEZCLUM, ESPÁRRAGOS Y MAÍZ | FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 16	CREMA DE VERDURAS | LOMO ASADO CON PURÉ DE PATATA | FRUTA Y PAN BLANCO
M 17	PAMPIZZA SIN LACTOSA | HUEVO CON BRÓCOLI A LA GALLEGA | FRUTA Y PAN BLANCO
X 18	FIDEÚA DE PESCADO | GARBANZOS ESTOFADOS | YOGUR SIN LACTOSA O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 19	ARROZ INTEGRAL SALTEADO | PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE Y QUESO SIN LACTOSA | FRUTA Y PAN BLANCO
V 20	POTAJE DE ALUBIAS | SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR Y ENSALADA | FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 23	LENTEJAS VEGETALES | MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE CARNE | FRUTA Y PAN BLANCO
M 24	SOPA DE AVE | TORTILLA DE GARBANZOS CON ENSALADA PRIMAVERA | FRUTA Y PAN BLANCO
X 25	CROQUETAS SIN LACTOSA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ESPÁRRAGOS | GALLO SAN PEDRO EN SALSA VERDE CON PATATAS | YOGUR SIN LACTOSA O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 26	PAELLA MIXTA | HUEVOS CON ENSALADA MIXTA Y ATÚN | FRUTA Y PAN BLANCO
V 27	CREMA DE CALABAZA | FILETE DE RAPE CON VERDURITAS | FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 30	JUDÍAS SALTEADAS CON JAMÓN | MORUNOS DE POLLO CON PATATA | FRUTA Y PAN BLANCO

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 moluscos

NOVIEMBRE

Esta es tu Casa

DÍA	COMIDA
L 02	PATATAS A LA RIOJANA | MILANESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA | FRUTA Y PAN BLANCO
M 03	ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON JAMÓN | MERLUZA SIN TRAZAS DE MARISCO EN SALSA PRIMAVERA CON LECHUGA, RÚCULA Y MAÍZ | FRUTA Y PAN BLANCO
X 04	CREMA DE ZANAHORIA CON HUEVO RALLADO | FAJITAS VEGETALES | YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 05	FABADA VEGETAL | HUEVOS GRATINADOS CON PATATA PANADERA | FRUTA Y PAN BLANCO
V 06	PASTA CON VERDURAS | FILETE A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 09	ENSALADA DE ARROZ | GUISO DE TERNERA | FRUTA Y PAN BLANCO
M 10	CALDO GALLEGO | TORTILLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN BLANCO
X 11	FESTIVO
J 12	BRÉCOL REHOGADO | MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA VEGETAL | FRUTA Y PAN BLANCO
V 13	CREMA DE JUDÍAS | MERLUZA SIN TRAZAS DE MARISCO A LA PLANCHA CON LECHUGA MEZCLUM, ESPÁRRAGOS Y MAÍZ | FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 16	CREMA DE VERDURAS | LOMO ASADO CON PURÉ DE PATATA | FRUTA Y PAN BLANCO
M 17	PIZZA | HUEVO CON BRÓCOLI A LA GALLEGA | FRUTA Y PAN BLANCO
X 18	FIDEÚA DE CARNE | GARBANZOS ESTOFADOS | YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 19	ARROZ INTEGRAL SALTEADO | PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE Y QUESO | FRUTA Y PAN BLANCO
V 20	POTAJE DE ALUBIAS | CARNE EN SU JUGO CON PATATAS AL VAPOR Y ENSALADA | FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 23	LENTEJAS VEGETALES | MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE CARNE | FRUTA Y PAN BLANCO
M 24	SOPA DE AVE | TORTILLA DE GARBANZOS CON ENSALADA PRIMAVERA | FRUTA Y PAN BLANCO
X 25	CROQUETAS SIN PESCADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ESPÁRRAGOS | CARNE MAGRA EN SU JUGO CON PATATAS | YOGUR O FRUTA Y PAN INTEGRAL
J 26	PAELLA MIXTA DE CARNE Y VERDURAS | HUEVOS CON ENSALADA MIXTA Y ATÚN | FRUTA Y PAN BLANCO
V 27	CREMA DE CALABAZA | FILETE A LA PLANCHA CON VERDURITAS | FRUTA Y PAN INTEGRAL
L 30	JUDÍAS SALTEADAS CON JAMÓN | MORUNOS DE POLLO CON PATATA | FRUTA Y PAN BLANCO

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