



MENÚ SETEMBRO 2025

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
8 Ensalada mixta. Lombo á prancha con pasta integral en salsa de tomate Froita. 🍌🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Crema de verduras Pescado á prancha con arroz. logur.	9 Crema de verduras. Albóndegas de pescado con arroz. logur. 🍌🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Freixóns con patacas cocidas e chuleta á prancha. Froita.	10 Ensaladilla rusa. Peituga á prancha (con pisto). Froita. 🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Mexillóns con ensalada de tomate. Froita.	11 Ensalada de leituga e tomate. Empanada caseira de zorza/atún. Froita. 🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Crema de verduras. Tortilla francesa con xamón york. Froita.	12 Ovos recheos con atún. Salmón á prancha con tomate. Xeado. 🍌🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Sopa de verduras Pavo á prancha con pasta. logur.
15 Ensalada de leituga e tomate. Arroz con ovos e salchichas. Froita. 🍌 CEA RECOMENDADA: Crema de cabaciña e cenoria. Pescado á prancha. Froita.	16 Freixóns con pataca cocida e trozos de xamón. Hamburguesa á prancha. Froita. CEA RECOMENDADA: Sopa de verduras. Mexillóns con ensalada de tomate. Froita.	17 Ensalada mixta. Pizza caseira. Froita. 🍌🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Crema de verduras. Tortilla francesa con atún. logur.	18 Potaxe de garabanzos con verduras. Pescado á prancha con tomate. Froita. 🍌 CEA RECOMENDADA: Sopa de verduras. Solomillo de polo á prancha con tomate e espárragos. logur.	19 Ensalada de leituga, tomate e atún. Tortilla de patacas. logur. 🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Sopa de verduras. Pasta con tomate e atún. Froita.
22 Tortaletas de coliflor e brócoli. Paella de polo e verduras Froita. 🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Crema de verduras. Pescado á prancha. logur.	23 Crema de verduras. Croquetas caseiras de pescado con ensalada. Froita. 🍌🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Tortilla de gambas con tomate, pementos e espárragos. Froita.	24 Ensalada mixta. Empanada caseira de zorza/atún. Froita. 🍌🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Lombo á prancha con cogomelos salteados con cebola e pemento. logur.	25 Ensalada de pasta integral con tomate, atún e ovo. Pavo á prancha. logur. 🍌🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Crema de cenoria. Pescado con pataca ao forno. Froita.	26 Lentellas con verduras. Pescada á romana Froita. 🍌🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Sopa de fideos. Tomate con xamón york. Froita.
29 Ensaladilla rusa. Peituga á prancha con tomate. logur. 🍌🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Sopa de fideos. Revolto de espinacas e gambas. Froita.	30 Crema de verduras. Pasta integral con atún. Froita. 🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Sopa de verduras con fideos. Solomillo de polo á prancha con arroz. Froita.	1 Potaxe de fabas con verduras. Lombo á prancha con tomate. Froita. CEA RECOMENDADA: Crema de verduras. Tortilla francesa con atún. Froita.	2 Ensalada mixta. Lacón asado con patacas fritas. Froita. 🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Sopa de verduras. Lubina á prancha con cogomelos. Froita.	3 Crema de verduras Albóndegas de pescado con arroz. Froita. 🍌🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Sopa de verduras e estrelañas. Mexillóns en salsa de tomate e arroz. Froita.

Todos os menús inclúen pan (martes e xoves integral) e auga.

As cremas de verduras e as salsas son naturais, feitas na cociña do centro.

As cremas de verduras incorporan varios vexetais e non levan graxas hidroxenadas nin saturadas.

Priorízase a froita de tempada.

Menú elaborado por nutricionista, segundo o Real Decreto 315/2025, do 15 de abril.

🍌glute 🍌ovo 🍌lácteos 🍌pescados 🍌marisco