



MENÚ OUTUBRO 2025

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
6 Ensalada mixta. Empanada caseira de zorza/atún. Froita. 🍎🍌 CENA RECOMENDADA: Crema de verduras. Tortilla francesa con xamón york. Froita.	7 Crema de verduras. Guiso de pescado con patacas. logur. 🍌🍌🍌🍌 CENA RECOMENDADA: Freixóns con patacas cocidas e chuleta á prancha. Froita.	8 Ensaladilla rusa. Peituga á prancha. Froita. 🍌🍌 CENA RECOMENDADA: Mexillóns con ensalada de tomate. Froita.	9 Ensalada de leituga e tomate. Lombo á prancha con pasta integral en salsa de tomate Froita. 🍌🍌🍌 CENA RECOMENDADA: Crema de verduras Pescado á prancha con arroz. logur.	10 Ovos recheos con atún. Salmón con ensalada de tomate. Froita. 🍌🍌 CENA RECOMENDADA: Sopa de verduras Pavo á prancha con pasta. logur.
13 Ensalada de leituga e tomate. Arroz con ovos e salchichas. Froita. 🍌 CENA RECOMENDADA: Crema de cabaciña e cenoria. Pescado á prancha. Froita.	14 Freixóns con pataca cocida e trozos de xamón. Hamburguesa á prancha. Froita. CENA RECOMENDADA: Sopa de verduras. Mexillóns con ensalada de tomate. Froita.	15 Potaxe de garabanzos con verduras. Pescado á prancha con tomate. Froita. 🍌 CENA RECOMENDADA: Sopa de verduras. Solomillo de polo á prancha con tomate e espárragos. logur.	16 Ensalada mixta. Pizza caseira. Froita. 🍌🍌🍌 CENA RECOMENDADA: Crema de verduras. Tortilla francesa con atún. logur.	17 Crema de verduras. Tortilla de patacas. logur. 🍌🍌 CENA RECOMENDADA: Sopa de verduras. Pasta con tomate e atún. Froita.
20 Ensalada de pasta integral con tomate, atún e ovo. Peituga á prancha. logur. 🍌🍌🍌🍌 CENA RECOMENDADA: Crema de cenoria. Pescado con pataca ao forno. Froita.	21 Tortaletas de coliflor e brócoli. Paella de polo e verduras Froita. 🍌🍌 CENA RECOMENDADA: Crema de verduras. Pescado á prancha. logur.	22 Ensalada mixta. Empanada caseira de zorza/atún. Froita. 🍌🍌🍌 CENA RECOMENDADA: Lombo á prancha con cogomelos salteados con cebola e pemento. logur.	23 Crema de verduras. Croquetas caseiras de pescado con ensalada. Froita. 🍌🍌🍌 CENA RECOMENDADA: Tortilla de gambas con tomate, pementos e espárragos. Froita.	24 Lentellas con verduras. Pescada á romana Froita. 🍌🍌🍌 CENA RECOMENDADA: Sopa de fideos. Tomate con xamón york. Froita.
27 Ensaladilla rusa. Lombo á prancha con tomate. logur. 🍌🍌🍌 CENA RECOMENDADA: Sopa de fideos. Revolto de espinacas e gambas. Froita.	28 Crema de verduras. Pasta integral con atún. Froita. 🍌🍌 CENA RECOMENDADA: Sopa de verduras con fideos. Solomillo de polo á prancha con arroz. Froita.	29 Potaxe de fabas con verduras. Hamburguesa de polo á prancha con tomate. Froita. CENA RECOMENDADA: Crema de verduras. Tortilla francesa con atún. Froita.	30 Ensalada mixta. Lacón asado con patacas fritas. Postre de Samaín. 🍌🍌 CENA RECOMENDADA: Sopa de verduras. Lubina á prancha con cogomelos. Froita.	31 FESTIVO 

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