



MENÚ DECEMBRO 2025

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1 Tortaletas de cenoria e brócoli. Paella de polo e verduras. Froita. 🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Sopa de polo con verduras. Nuggets caseiras de pescado. Froita.	2 Crema de verduras. Tortilla de patacas. Froita. 🍌🍌 CENA RECOMENDADA: Pasta integral con salsa de tomate, atún e queixo relado. Froita.	3 Ensalada de leituga e tomate. Empanada caseira de zorza/atún. Froita. 🍌🍌 CENA RECOMENDADA: Crema de verduras. Tortilla de cabaciña e gambas. logur.	4 Crema de verduras. Guiso de pescado con patacas. Froita. 🍌🍌🍌🍌 CENA RECOMENDADA: Crema de verduras. Tortilla con xamón york e queixo. Froita.	5 Freixóns con patacas e taquiños de xamón. Lombo á prancha. logur. 🍌 CENA RECOMENDADA: Pescado á prancha con arroz e verduras salteadas. Froita.
FESTIVO 	9 Ensalada mixta. Pizza caseira. Froita. 🍌🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Caldo de verduras. Pescado á prancha. Froita.	10 Lentellas con verduras. Zanco de polo ao forno con leituga e tomate. Froita. CEA RECOMENDADA: Crema de cabaciña. Tomate con atún. logur con nozes.	11 Pasta integral con salsa de tomate e queixo relado. Hamburguesa á prancha. Froita. 🍌🍌 CENA RECOMENDADA: Sopa de verduras. Tortilla con bonito. Froita.	12 Caldo de freixóns. Pescada rebozada con tomate. logur. 🍌🍌🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Sopa de verduras. Aliñas de polo con patacas ao forno. Froita.
15 Ensalada de tomate e leituga. Ovos, salchichas e arroz con salsa de tomate. Froita. 🍌 CEA RECOMENDADA: Sopa de fideos. Tortilla de cabaciña. Froita.	16 Potaxe de garavanzos e verduras. Salmón con ensalada tomate. Froita. 🍌 CEA RECOMENDADA: Salteado de champiñóns e pementos. Pavo á prancha con tomatiños. logur.	17 Crema de verduras. Tortilla de patacas. logur. 🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Lasaña de cabaciña con xamón york e queixo. Froita.	18 Ensalada mixta. Empanada caseira de zorza/atún. Froita. 🍌🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Brócoli con taquiños de xamón. Lombo á prancha. Froita.	19 Crema de verduras. Pasta integral con atún. Postre de Nadal. 🍌🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Crema de verduras. Tortilla rechea de queixo. logur.  BO NADAL!

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.

Priorizarase a froita de tempada.

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

🍌glute 🍌ovo 🍌lácteos 🍌pescados 🍌marisco