



MENÚ XUÑO 2026

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>1 Ensalada de leituga e tomate. Arroz con ovos e salchichas. Froita. 🍌🍌</p> <p>CEA RECOMENDADA: Crema de cabaciña e cenoria. Pescado á prancha. Froita.</p>	<p>2 Freixóns con pataca cocida e trozos de xamón. Hamburguesa á prancha. Froita.</p> <p>CEA RECOMENDADA: Sopa de verduras. Mexillóns con ensalada de tomate. Froita.</p>	<p>3 Ensalada leituga, tomate e atún. Pizza caseira. Froita. 🍌🍌</p> <p>CEA RECOMENDADA: Crema de verduras. Tortilla francesa con atún. logur.</p>	<p>4 Crema de verduras. Tortilla de patacas. logur. 🍌🍌</p> <p>CEA RECOMENDADA: Sopa de verduras. Pasta con tomate e atún. Froita.</p>	<p>5 Lentellas con verduras. Salmón á prancha. Froita. 🍌🍌</p> <p>CEA RECOMENDADA: Sopa de verduras. Solomillo de polo á prancha con tomate e espárragos. logur.</p>
<p>8 Ensalada mixta. Empanada caseira de zorza/atún. Froita. 🍌🍌🍌</p> <p>CEA RECOMENDADA: Lombo á prancha con cogomelos salteados con cebola e pemento. logur.</p>	<p>9 Crema de verduras. Pescada á romana con tomate. Froita. 🍌🍌</p> <p>CEA RECOMENDADA: Sopa de fideos. Tomate con jamón york. Froita.</p>	<p>10 Tortaletas de coliflor e brócoli. Paella de polo e verduras Froita. 🍌🍌</p> <p>CEA RECOMENDADA: Crema de verduras. Pescado á prancha. logur.</p>	<p>11 Ensalada de pasta integral con tomate, atún e ovo. Peituga á prancha. logur. 🍌🍌🍌🍌</p> <p>CEA RECOMENDADA: Crema de cenoria. Pescado con pataca ao forno. Froita.</p>	<p>12 Crema de verduras. Croquetas caseiras de pescado con ensalada. Froita. 🍌🍌🍌</p> <p>CEA RECOMENDADA: Tortilla de gambas con tomate, pementos e espárragos. Froita.</p>
<p>15 Crema de verduras. Pasta integral con atún. Froita. 🍌🍌</p> <p>CEA RECOMENDADA: Sopa de verduras con fideos. Solomillo de polo á prancha con arroz. Froita.</p>	<p>16 Tortaletas de cenoria. Albóndegas de pescado con arroz. Froita. 🍌🍌🍌</p> <p>CEA RECOMENDADA: Sopa de verduras con estreliñas. Mexillóns con salsa de tomate e arroz. Froita.</p>	<p>17 Ensalada mixta. Polo recheo con patacas fritas. Froita. 🍌🍌</p> <p>CEA RECOMENDADA: Sopa de verduras. Lubina á prancha con cogomelos. Froita.</p>	<p>18 Ensaladilla rusa. Lombo á prancha con tomate. logur. 🍌🍌🍌</p> <p>CEA RECOMENDADA: Sopa de fideos. Revolto de espinacas e gambas. Froita.</p>	<p>19 Ensalada mixta. Pizza caseira. Xeado. 🍌🍌🍌🍌</p> <p>CEA RECOMENDADA: Crema de verduras. Tortilla francesa con atún. Froita.</p>

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