



# MENÚ MAYO 2026

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>FESTIVO</b>	<b>5</b> Tortaletas de coliflor e brócoli. Paella de polo e verduras Froita. 🍌🍌 <b>CEA RECOMENDADA:</b> Crema de verduras. Pescado á prancha. logur.	<b>6</b> Ensalada mixta. Empanada caseira de zorza/atún. Froita. 🍌🍌🍌 <b>CEA RECOMENDADA:</b> Lombo á prancha con cogomelos salteados con cebola e pemento. logur.	<b>7</b> Ensalada de pasta integral con tomate, atún e ovo. Peituga á prancha. logur. 🍌🍌🍌 <b>CEA RECOMENDADA:</b> Crema de cenoria. Pescado con pataca ao forno. Froita.	<b>8</b> Crema de verduras. Croquetas caseiras de pescado con ensalada. Froita. 🍌🍌🍌 <b>CEA RECOMENDADA:</b> Tortilla de gambas con tomate, pementos e espárragos. Froita.
<b>11</b> Ensalada de freixóns. Pizza caseira. Froita. 🍌🍌 <b>CEA RECOMENDADA:</b> Crema de verduras. Tortilla francesa con atún. logur.	<b>12</b> Crema de verduras. Tortilla de patacas. logur. 🍌🍌 <b>CEA RECOMENDADA:</b> Sopa de verduras. Pasta con tomate e atún. Froita.	<b>13</b> Potaxe de garabanzos con verduras. Pescado á prancha con tomate. Froita. 🍌 <b>CEA RECOMENDADA:</b> Sopa de verduras. Solomillo de polo á prancha con tomate e espárragos. logur.	<b>14</b> Ensalada de leituga e tomate. Arroz con ovos e salchichas. Froita. 🍌 <b>CEA RECOMENDADA:</b> Crema de cabaciña e cenoria. Pescado á prancha. Froita.	<b>15</b> Freixóns con pataca cocida e trozos de xamón. Hamburguesa á prancha. Froita. <b>CEA RECOMENDADA:</b> Sopa de verduras. Mexillóns con ensalada de tomate. Froita.
<b>18</b> Ensalada de leituga e tomate. Empanada caseira de zorza/atún. Froita. 🍌🍌 <b>CEA RECOMENDADA:</b> Crema de verduras. Tortilla francesa con xamón york. Froita.	<b>19</b> Ovos recheos con atún. Salmón con tomate. Froita. 🍌🍌 <b>CEA RECOMENDADA:</b> Sopa de verduras Pavo á prancha con pasta. logur.	<b>20</b> Ensaladilla rusa. Peituga á prancha. Froita. 🍌🍌 <b>CEA RECOMENDADA:</b> Mexillóns con ensalada de tomate. Froita.	<b>21</b> Crema de verduras. Guiso de pescado con patacas. logur. 🍌🍌🍌 <b>CEA RECOMENDADA:</b> Freixóns con patacas cocidas e chuleta á prancha. Froita. 9	<b>22</b> Ensalada de garavanzos. Milanesa Froita. 🍌🍌🍌 <b>CEA RECOMENDADA:</b> Crema de verduras Pescado á prancha con arroz. logur.
<b>25</b> Crema de verduras. Pasta integral con atún. Froita. 🍌🍌 <b>CEA RECOMENDADA:</b> Sopa de verduras con fideos. Solomillo de polo á prancha con arroz. Froita.	<b>26</b> Ensaladilla rusa. Lombo á prancha con tomate. logur. 🍌🍌🍌 <b>CEA RECOMENDADA:</b> Sopa de fideos. Revolto de espinacas e gambas. Froita.	<b>27</b> Ensalada mixta. Lacón asado con patacas fritas. Froita. 🍌🍌 <b>CEA RECOMENDADA:</b> Sopa de verduras. Lubina á prancha con cogomelos. Froita.	<b>28</b> Potaxe de fabas con verduras. Hamburguesa de polo á prancha con tomate. Froita. <b>CEA RECOMENDADA:</b> Crema de verduras. Tortilla francesa con atún. Froita.	<b>29</b> Tortaletas de coliflor e cenoria. Albóndegas de pescado. Froita. 🍌🍌🍌 <b>CEA RECOMENDADA:</b> Sopa de verduras con estreliñas. Mexillóns con 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.

Priorizarase a froita de tempada.

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

