MENÚ NOVEMBRO 2026

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2 Tortaletas de cenoria e brócoli. Paella de polo e verduras. Froita. **CEA RECOMENDADA:** Sopa de polo con verduras. Nuguets caseiras de pescado. Froita.	**3** Crema de verduras. Tortilla de patacas. Froita. **CEA RECOMENDADA:** Pasta integral con salsa de tomate, atún e queixo relado. Froita.	**4** Ensalada mixta. Empanada caseira de zorza/atún. Froita. **CEA RECOMENDADA:** Crema de verduras. Tortilla de cabaciña e gambas. Iogur.	**5** Freixóns con patacas e taquiños de xamón. Lombo á prancha. Iogur. **CEA RECOMENDADA:** Pescado á prancha con arroz e verduras salteadas. Froita.	**6** Crema de verduras. Guiso de pescado con patacas. Froita . **CEA RECOMENDADA:** Crema de verduras. Tortilla con xamón york e queixo. Froita.
9 Sopa de fideos. Hamburguesa á prancha con ensalada de leituga e tomate. Froita. **CEA RECOMENDADA:** Sopa de verduras. Tortilla con bonito. Froita.	**10** Crema de verduras. Albóndegas de pescado. Froita. **CEA RECOMENDADA:** Sopa de verduras con fideos. Zanco de polo ao forno con espárragos. Froita.	**11** Lentellas con verduras. Zanco de polo ao forno. Froita. **CEA RECOMENDADA:** Crema de cabaciña. Tomate con atún. Iogur con noces.	**12** Caldo de freixóns. Pescada rebozada con tomate. Iogur. **CEA RECOMENDADA:** Sopa de verduras. Aliñas de polo con patacas ao forno. Froita.	**13** Ensalada mixta. Pizza caseira. Froita. **CEA RECOMENDADA:** Caldo de verduras. Pescado á prancha. Froita.
16 Crema de verduras. Pasta integral con atún. Froita. **CEA RECOMENDADA:** Crema de verduras. Tortilla rechea de queixo. Iogur.	**17** Ensalada mixta. Empanada caseira de zorza/atún. Froita. **CEA RECOMENDADA:** Brócoli con taquiños de xamón. Lombo á prancha. Froita.	**18** Crema de verduras. Tortilla de patacas. Iogur. **CEA RECOMENDADA:** Lasaña de cabaciña con xamón york e queixo. Froita.	**19** Potaxe de garavanzos e verduras. Salmón con ensalada tomate. Froita. **CEA RECOMENDADA:** Salteado de champiñóns e pementos. Pavo á prancha con tomatiños. Iogur.	**20** Ensalada de tomate e leituga. Ovos, salchichas e arroz con salsa de tomate. Froita. **CEA RECOMENDADA:** Sopa de fideos. Tortilla de cabaciña. Froita.
23 Potaxe de fabas con verduras. Pescado á prancha con tomate. Froita. **CEA RECOMENDADA:** Crema de cabaza e porro. Pavo á prancha con espaguetes e tomate. Froita.	**24** Freixóns con patacas e ovo cocido. Lombo á prancha. Iogur. **CEA RECOMENDADA:** Sopa de verduras. Luras guisadas. Froita.	**25** Tortaletas de coliflor e brócoli. Albóndegas de pescado. Froita. **CEA RECOMENDADA:** Crema de verduras. Tosta de polo esmiuzado, pementos, tomate e queixo relado gratinado. Froita.	**26** Ensalada mixta. Lacón asado con patacas fritas. Froita. **CEA RECOMENDADA:** Crema de verduras. Tomatiños con sardiñas Iogur.	**27** Crema de verduras. Pasta integral á boloñesa. Froita. **CEA RECOMENDADA:** Ensalada de leituga, tomate e cenoria. Tortilla con gambas. Iogur.

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