



XANEIRO 2023

Menú Enteiro



luns / lunes	martes	mércores / miércoles	xoves / jueves	venres / viernes
2 Crema de cenorias Tortilla de patacas con chicharos Iogur	3 Potaxe de garavanzos Pasta con peixe (salmón e pescada) Froita de tempada	4 Sopa de estrelas Raxo con patacas e pementos Iogur	5 FESTIVO	6 FESTIVO
9 Sopa de vexetais Pavo con patacas e chicharos Iogur	10 Xudías con ovo Macarróns con atún Froita de tempada	11 Lentellas vexetais Milanesa de polo con arroz Iogur	12 Fideúa vexetal Pescada en salsa con cachelos Froita de tempada	13 Sopa de fideos Xamón braseado con patacas e cenorias Iogur
16 Empanada de polo Tortilla de patacas con cenorias baby Iogur	17 Crema de garavanzos Fideúa con rape Froita de tempada	18 Sopa de cuscús con cenoria Estufado de pavo con patacas e pementos Iogur	19 Menestra tricolor Pescada á romana con arroz Froita de tempada	20 Crema de brócoli Albóndegas mixtas con patacas Iogur
23 Sopa de estrelas Xamonciños de polo con patacas e xudías Iogur	24 Chicharos con ovo Paxariñas con abadexo Froita de tempada	25 Crema de cenorias Arroz con pavo Iogur	26 Sopa de fideos Salmón con patacas e verduras Froita de tempada	27 Refogado de verduras Milanesa de polo con patacas Iogur
30 Lentellas vexetais Tortilla de patacas Iogur	31 Sopa de letras Bacallau con patacas e tomate Froita de tempada			

Parque Empresarial,
Área 33
36540 Silleda
Pontevedra



Vº Bº Nutrición
Nuria Callejo López
Col. Nº:GA00123



teléfono de atención ao cliente:

986 094 014



luns / lunes	martes	mércores / miércoles	xoves / jueves	venres / viernes
<p>2</p> <p>Crema de cenorias</p> <p>Tortilla de patacas con chícharos</p> <p>Iogur sen lactosa</p>	<p>3</p> <p>Potaxe de garavanzos</p> <p>Pasta con peixe (salmón e pescada)</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>4</p> <p>Sopa de estrelas</p> <p>Raxo con patacas e pementos</p> <p>Iogur sen lactosa</p>	<p>5</p> <p>Empanadilla de carne</p> <p>Pescada á romana con patacas e xudías</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>
<p>9</p> <p>Sopa de vexetais</p> <p>Pavo con patacas e chícharos</p> <p>Iogur sen lactosa</p>	<p>10</p> <p>Xudías con ovo</p> <p>Macarróns con atún</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>11</p> <p>Lentellas vexetais</p> <p>Milanesa de polo con arroz</p> <p>Iogur sen lactosa</p>	<p>12</p> <p>Fideúa vexetal</p> <p>Pescada en salsa con cachelos</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>13</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Xamón braseado con patacas e cenorias</p> <p>Iogur sen lactosa</p>
<p>16</p> <p>Empanadilla de polo</p> <p>Tortilla de patacas con cenorias baby</p> <p>Iogur sen lactosa</p>	<p>17</p> <p>Crema de garavanzos</p> <p>Fideuá con rape</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cuscús con cenoria</p> <p>Estufado de pavo con patacas e pementos</p> <p>Iogur sen lactosa</p>	<p>19</p> <p>Menestra tricolor</p> <p>Pescada á romana con arroz</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>20</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Albóndegas mixtas con patacas</p> <p>Iogur sen lactosa</p>
<p>23</p> <p>Sopa de estrelas</p> <p>Xamóns de polo con patacas e xudías</p> <p>Iogur sen lactosa</p>	<p>24</p> <p>Chícharos con ovo</p> <p>Paxariñas con abadexo</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>25</p> <p>Crema de cenorias</p> <p>Arroz con pavo</p> <p>Iogur sen lactosa</p>	<p>26</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Salmón con patacas e verduras</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>27</p> <p>Refogado de verduras</p> <p>Milanesa de polo con patacas</p> <p>Iogur sen lactosa</p>
<p>30</p> <p>Lentellas vexetais</p> <p>Tortilla de patacas</p> <p>Iogur sen lactosa</p>	<p>31</p> <p>Sopa de letras</p> <p>Bacallau con patacas e tomate</p> <p>Froita de tempada</p>			





XANEIRO 2023

Menú Enteiro ALERXIA AO OVO



luns / lunes	martes	mércores / miércoles	xoves / jueves	venres / viernes
<p>2</p> <p>Crema de cenorias</p> <p>Pescada con patacas e chícharos</p> <p>Iogur</p>	<p>3</p> <p>Potaxe de garavanzos</p> <p>Pasta con peixe (salmon e pescada) (sen ovo)</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>4</p> <p>Sopa de estrelas (sen ovo)</p> <p>Raxo con patacas e pementos</p> <p>Iogur</p>	<p>5</p> <p>Empanadilla de carne (sen ovo)</p> <p>Pescada con patacas e xudías (sen ovo)</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>
<p>9</p> <p>Sopa de vexetais (sen ovo)</p> <p>Pavo con patacas e chícharos</p> <p>Iogur</p>	<p>10</p> <p>Xudías con cenoria</p> <p>Macarróns con atún (sen ovo)</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>11</p> <p>Lentellas vexetais</p> <p>Xamoniños de polo con arroz</p> <p>Iogur</p>	<p>12</p> <p>Fideúa vexetal (sen ovo)</p> <p>Pescada en salsa con cachelos</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>13</p> <p>Sopa de fideos (sen ovo)</p> <p>Xamón braseado con patacas e cenorias</p> <p>Iogur</p>
<p>16</p> <p>Empanadilla de polo (sen ovo)</p> <p>Bacallau con patacas e cenorias baby</p> <p>Iogur</p>	<p>17</p> <p>Crema de garavanzos</p> <p>Fideúa con rape (sen ovo)</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cuscús con cenoria (sen ovo)</p> <p>Estufado de pavo con patacas e pementos</p> <p>Iogur</p>	<p>19</p> <p>Menestra tricolor</p> <p>Pescada con arroz (sen ovo)</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>20</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Albóndegas mixtas con patacas</p> <p>Iogur</p>
<p>23</p> <p>Sopa de estrelas (sen ovo)</p> <p>Xamoniños de polo con patacas e xudías</p> <p>Iogur</p>	<p>24</p> <p>Chícharos con xamón</p> <p>Paxariñas con abadexo (sen ovo)</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>25</p> <p>Crema de cenorias</p> <p>Arroz con pavo</p> <p>Iogur</p>	<p>26</p> <p>Sopa de fideos (sen ovo)</p> <p>Salmon con patacas e verduras</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>27</p> <p>Refogado de verduras</p> <p>Peituga de polo con patacas (sen ovo)</p> <p>Iogur</p>
<p>30</p> <p>Lentellas vexetais</p> <p>Pescada con patacas</p> <p>Iogur</p>	<p>31</p> <p>Sopa de letras (sen ovo)</p> <p>Bacallau con patacas e tomate</p> <p>Froita de tempada</p>			





XANEIRO 2023

Menú Turmix



luns / lunes	martes	mércores / miércoles	xoves / jueves	venres / viernes
<p>2</p> <p>Puré de tenreira con xudías, cabaza, cenoria, alloporro, patacas e aceite de oliva</p> <p>Iogur</p>	<p>3</p> <p>Puré de pescada con xudías, cabaza, cabaciña, arroz e aceite de oliva</p> <p>Puré de froitas</p>	<p>4</p> <p>Puré de pavo con cenoria, alloporro, cabaciña, patacas e aceite de oliva</p> <p>Iogur</p>	<p>5</p> <p>Puré de pescada con lentella, cabaciña, cabaza, cebola, patacas e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>
<p>9</p> <p>Puré de pavo con cenoria, cabaza, arroz e aceite de oliva</p> <p>Iogur</p>	<p>10</p> <p>Puré de bacallao con chícharos, cenorias, xudías, cebola, patacas e aceite de oliva</p> <p>Puré de froitas</p>	<p>11</p> <p>Puré de polo con cabaciña, cenorias, tomate, cebola, patata e aceite de oliva</p> <p>Iogur</p>	<p>12</p> <p>Puré de pescada con xudías, cabaza, alloporro, patata e aceite de oliva</p> <p>Puré de froitas</p>	<p>13</p> <p>Puré de tenreira con arroz, cabaza, cabaciña, cenorias, alloporro e aceite de oliva</p> <p>Iogur</p>
<p>16</p> <p>Puré de pavo con xudías, cenorias, chícharos, cebola, arroz e aceite de oliva</p> <p>Iogur</p>	<p>17</p> <p>Puré de bacallao con cabaciña, cenorias, cabaza, patata e aceite de oliva</p> <p>Puré de froitas</p>	<p>18</p> <p>Puré de polo con xudías, cenorias, tomate, cebola, patacas e aceite de oliva</p> <p>Iogur</p>	<p>19</p> <p>Puré de pescada con chícharos, cabaciña, cabaza, alloporro, arroz e aceite de oliva</p> <p>Puré de froitas</p>	<p>20</p> <p>Puré de tenreira con cenoria, xudías, patacas e aceite de oliva</p> <p>Iogur</p>
<p>23</p> <p>Puré de tenreira con xudías, cabaza, cenoria, alloporro, arroz e aceite de oliva</p> <p>Iogur</p>	<p>24</p> <p>Puré de pescada con cabaza, cenoria, alloporro, patata e aceite</p> <p>Puré de froitas</p>	<p>25</p> <p>Puré de polo, cenoria, chícharos, cabaciña, tomate, cebola, arroz e aceite de oliva</p> <p>Iogur</p>	<p>26</p> <p>Puré de pescada con lentella, cabaciña, cabaza, tomate, cebola, patacas e aceite de oliva</p> <p>Puré de froitas</p>	<p>27</p> <p>Puré de pavo con cabaza, alloporro, cebola, tomate, patata e aceite de oliva</p> <p>Iogur</p>
<p>30</p> <p>Puré de tenreira con cenorias, xudías, patacas e aceite de oliva</p> <p>Iogur</p>	<p>31</p> <p>Puré de pescada con xudías, cenorias, cebola, patata e aceite de oliva</p> <p>Puré de froitas</p>			

Parque Empresarial,
Área 33
36540 Silleda
Pontevedra



Vº Bº Nutrición
Nuria Callejo López
Col. Nº:GA00123



teléfono de atención ao cliente:

986 094 014



luns / lunes	martes	mércores / miércoles	xoves / jueves	venres / viernes
<p>2</p> <p>Puré de tenreira con xudías, cabaza, cenoria, alloporro, patacas e aceite de oliva</p> <p>Iogur sen lactosa</p>	<p>3</p> <p>Puré de pescada con xudías, cabaza, cabaciña, arroz e aceite de oliva</p> <p>Puré de froitas</p>	<p>4</p> <p>Puré de pavo con cenoria, alloporro, cabaciña, patacas e aceite de oliva</p> <p>Iogur sen lactosa</p>	<p>5</p> <p>Puré de pescada con lentella, cabaciña, cabaza, cebola, patacas e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>
<p>9</p> <p>Puré de pavo con cenoria, cabaza, arroz e aceite de oliva</p> <p>Iogur sen lactosa</p>	<p>10</p> <p>Puré de bacallao con chícharos, cenorias, xudías, cebola, patacas e aceite de oliva</p> <p>Puré de froitas</p>	<p>11</p> <p>Puré de polo con cabaciña, cenorias, tomate, cebola, patata e aceite de oliva</p> <p>Iogur sen lactosa</p>	<p>12</p> <p>Puré de pescada con xudías, cabaza, alloporro, patata e aceite de oliva</p> <p>Puré de froitas</p>	<p>13</p> <p>Puré de tenreira con arroz, cabaza, cabaciña, cenorias, alloporro e aceite de oliva</p> <p>Iogur sen lactosa</p>
<p>16</p> <p>Puré de pavo con xudías, cenorias, chícharos, cebola, arroz e aceite de oliva</p> <p>Iogur sen lactosa</p>	<p>17</p> <p>Puré de bacallao con cabaciña, cenorias, cabaza, patata e aceite de oliva</p> <p>Puré de froitas</p>	<p>18</p> <p>Puré de polo con xudías, cenorias, tomate, cebola, patacas e aceite de oliva</p> <p>Iogur sen lactosa</p>	<p>19</p> <p>Puré de pescada con chícharos, cabaciña, cabaza, alloporro, arroz e aceite de oliva</p> <p>Puré de froitas</p>	<p>20</p> <p>Puré de tenreira con cenoria, xudías, patacas e aceite de oliva</p> <p>Iogur sen lactosa</p>
<p>23</p> <p>Puré de tenreira con xudías, cabaza, cenoria, alloporro, arroz e aceite de oliva</p> <p>Iogur sen lactosa</p>	<p>24</p> <p>Puré de pescada con cabaza, cenoria, alloporro, patata e aceite</p> <p>Puré de froitas</p>	<p>25</p> <p>Puré de polo, cenoria, chícharos, cabaciña, tomate, cebola, arroz e aceite de oliva</p> <p>Iogur sen lactosa</p>	<p>26</p> <p>Puré de pescada con lentella, cabaciña, cabaza, tomate, cebola, patacas e aceite de oliva</p> <p>Puré de froitas</p>	<p>27</p> <p>Puré de pavo con cabaza, alloporro, cebola, tomate, patata e aceite de oliva</p> <p>Iogur sen lactosa</p>
<p>30</p> <p>Puré de tenreira con cenorias, xudías, patacas e aceite de oliva</p> <p>Iogur sen lactosa</p>	<p>31</p> <p>Puré de pescada con xudías, cenorias, cebola, patata e aceite de oliva</p> <p>Puré de froitas</p>			

