



luns / lunes	martes	mércoles / miércoles	xoves / jueves	venres / viernes
<p>3</p> <p>Empanada de carne</p> <p>Tortilla de pataca con cenoria baby</p> <p>Iogur</p>	<p>4</p> <p>Crema de garbanzos</p> <p>Fideua con rape</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>5</p> <p>Sopa cuscus con cenoria</p> <p>Estofado de pavo con patacas</p> <p>Iogur</p>	<p>6</p> <p>Menestra tricolor</p> <p>Pescada rebozado con arroz</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>7</p> <p>Crema de brocoli</p> <p>Albóndegas mixtas con patacas</p> <p>Iogur</p>
<p>10</p> <p>Sopa de estrelas</p> <p>Xamontiños de polo con patacas e xudias</p> <p>Iogur</p>	<p>11</p> <p>Chícharos con ovo</p> <p>Paxariñas con abadexo</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>12</p> <p>Crema de cenorias</p> <p>Arroz con pavo</p> <p>Iogur</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de pasta tricolor</p> <p>Salmón con patacas e verduras</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>14</p> <p>Refogado de verduras</p> <p>Milanesa de polo con patacas</p> <p>Iogur</p>
<p>17</p> <p>Lentellas vexetais</p> <p>Tortilla de patacas</p> <p>Iogur</p>	<p>18</p> <p>Crema alloporro</p> <p>Bacallao con patacas e tomate</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>19</p> <p>Ensaladilla rusa</p> <p>Muslo de polo con pisto e arroz</p> <p>Iogur</p>	<p>20</p> <p>Sopa cuscus con cenoria</p> <p>Pescada romana con patacas e xudias</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>21</p> <p>Pasta con brocoli e cenorias</p> <p>Raxo con patacas, pementos e chícharos</p> <p>Iogur</p>
<p>24</p> <p>Ensalada de pasta</p> <p>Estofado de pavo con patacas e pementos</p> <p>Iogur</p>	<p>25</p> <p>FESTIVO</p>	<p>26</p> <p>Crema de coliflor e cenoria</p> <p>Xamón braseado con arroz</p> <p>Iogur</p>	<p>27</p> <p>Menestra tricolor</p> <p>Macarróns con atún</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>28</p> <p>Empanada de atún</p> <p>Tortilla de pataca</p> <p>Iogur</p>
<p>31</p> <p>Ensalada de arroz primavera</p> <p>Polo ao forno con patacas e tomate</p> <p>Iogur</p>				





luns / lunes	martes	mércores / miércoles	xoves / jueves	venres / viernes
<p>3</p> <p>Empanada caseira de polo</p> <p>Bacallao con patacas e cenoria baby</p> <p>Iogur</p>	<p>4</p> <p>Crema de garbanzos</p> <p>Fideua con rape (sen ovo)</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>5</p> <p>Sopa cuscus con cenoria (sen ovo)</p> <p>Estofado de pavo con patacas</p> <p>Iogur</p>	<p>6</p> <p>Menestra tricolor</p> <p>Pescada con arroz</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>7</p> <p>Crema de brocoli</p> <p>Albóndegas mixtas con patacas</p> <p>Iogur</p>
<p>10</p> <p>Sopa de estrelas (sen ovo)</p> <p>Xamoniños de polo con patacas e xudias</p> <p>Iogur</p>	<p>11</p> <p>Chícharos con tomate</p> <p>Paxariñas con abadexo (sen ovo)</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>12</p> <p>Crema de cenorias</p> <p>Arroz con pavo</p> <p>Iogur</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de pasta tricolor (sen ovo)</p> <p>Salmón con patacas e verduras</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>14</p> <p>Refogado de verduras</p> <p>Peituga de polo con patacas</p> <p>Iogur</p>
<p>17</p> <p>Lentellas vexetais</p> <p>Pescada con patacas</p> <p>Iogur</p>	<p>18</p> <p>Crema alloporro</p> <p>Bacallao con patacas e tomate</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>19</p> <p>Ensaladilla rusa</p> <p>Muslo de polo con pisto e arroz</p> <p>Iogur</p>	<p>20</p> <p>Sopa cuscus con cenoria (sen ovo)</p> <p>Pescada con patacas e xudias</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>21</p> <p>Pasta con brocoli e cenorias (sen ovo)</p> <p>Raxo con patacas, pementos e chícharos</p> <p>Iogur</p>
<p>24</p> <p>Ensalada de pasta (sen ovo)</p> <p>Estofado de pavo con patacas e pementos</p> <p>Iogur</p>	<p>25</p> <p>FESTIVO</p>	<p>26</p> <p>Crema de coliflor e cenoria</p> <p>Xamón braseado con arroz</p> <p>Iogur</p>	<p>27</p> <p>Menestra tricolor</p> <p>Macarróns con atún (sen ovo)</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>28</p> <p>Empanada caseira de atún</p> <p>Tenreira con patacas</p> <p>Iogur</p>
<p>31</p> <p>Ensalada de arroz primavera</p> <p>Polo ao forno con patacas e tomate</p> <p>Iogur</p>				





culinaria

XULLO 2023

Menú Enteiro BRIÓN  
INTOLACTOSA



luns / lunes

martes

mércores / miércoles

xoves / jueves

venres / viernes

3

Empanada caseira de polo

Tortilla de pataca con  
cenoria baby

Iogur de soia

4

Crema de garbanzos

Fideua con rape

Froita de tempada

5

Sopa cuscus con cenoria

Estofado de pavo con  
patacas

Iogur de soia

6

Menestra tricolor

Pescada rebozado con  
arroz

Froita de tempada

7

Crema de brocoli

Albóndegas mixtas con  
patacas

Iogur de soia

10

Sopa de estrelas

Xamoniños de polo con  
patacas e xudias

Iogur de soia

11

Chícharos con ovo

Paxariñas con abadexo

Froita de tempada

12

Crema de cenorias

Arroz con pavo

Iogur de soia

13

Ensalada de pasta tricolor

Salmón con patacas e  
verduras

Froita de tempada

14

Refogado de verduras

Milanesa de polo con  
patacas

Iogur de soia

17

Lentellas vexetais

Tortilla de patacas

Iogur de soia

18

Crema alloporro

Bacallao con patacas e  
tomate

Froita de tempada

19

Ensaladilla rusa

Muslo de polo con pisto e  
arroz

Iogur de soia

20

Sopa cuscus con cenoria

Pescada romana con  
patacas e xudias

Froita de tempada

21

Pasta con brocoli e  
cenorias

Raxo con patacas,  
pementos e chícharos

Iogur de soia

24

Ensalada de pasta

Estofado de pavo con  
patacas e pementos

Iogur de soia

25

FESTIVO

26

Crema de coliflor e  
cenoria

Xamón braseado con arroz

Iogur de soia

27

Menestra tricolor

Macarróns con atún

Froita de tempada

28

Empanada caseira de atún

Tortilla de pataca

Iogur de soia

31

Ensalada de arroz  
primavera

Polo ao forno con patacas  
e tomate

Iogur de soia

Parque Empresarial,  
Área 33  
36540 Silleda  
Pontevedra



Vº Bº Nutrición  
María José Maceira Franqueiro  
Col. Nº:GA00169

*Maniá*

teléfono de atención ao cliente:

986 094 014



luns / lunes	martes	mércores / miércoles	xoves / jueves	venres / viernes
<p>3</p> <p>Puré de pavo con xudías, cenoria, chícharos, cebola, arroz e aceite de oliva</p> <p>Iogur natural</p>	<p>4</p> <p>Puré de bacallao con cabaciña, cenorias, cabaza, pataca e aceite de oliva</p> <p>Puré de froitas</p>	<p>5</p> <p>Puré de polo con xudía, cenoria, tomate, cebola, patacas e aceite de oliva</p> <p>Iogur natural</p>	<p>6</p> <p>Puré de pescada con chícharos, cabaciña, cabaza, alloporro, arroz e aceite de oliva</p> <p>Puré de froitas</p>	<p>7</p> <p>Puré de tenreira con cenoria, xudías, pataca e aceite de oliva</p> <p>Iogur natural</p>
<p>10</p> <p>Puré de tenreira con xudías, cabaza, cenoria, alloporro, arroz e aceite de oliva</p> <p>Iogur natural</p>	<p>11</p> <p>Puré de pescada con cabaza, cenoria, alloporro, pataca e aceite de oliva</p> <p>Puré de froitas</p>	<p>12</p> <p>Puré de polo, cenoria, chícharos, cabaciña, toamte, cebola, arroz e aceite de oliva</p> <p>Iogur natural</p>	<p>13</p> <p>Puré de pescada con lentella, cabaciña, cabaza, tomate, cebola, pataca e aceite de oliva</p> <p>Puré de froitas</p>	<p>14</p> <p>Puré de pavo con cabaza, alloporro, cebola, tomate, pataca e aceite de oliva</p> <p>Iogur natural</p>
<p>17</p> <p>Puré de tenreira con cenorias, xudías, patacas e aceite de oliva</p> <p>Iogur natural</p>	<p>18</p> <p>Puré de pescada con xudías, cenoria, cebola, pataca e aceite de oliva</p> <p>Puré de froitas</p>	<p>19</p> <p>Puré de pavo con cabaciña, cabaza, xudías, arroz e aceite de oliva</p> <p>Iogur natural</p>	<p>20</p> <p>Puré de bacallao con lentellas, cabaciña, cenoria, cebola, pataca e aceite de oliva</p> <p>Puré de froitas</p>	<p>21</p> <p>Puré de polo con xudías, alloporro, tomate, pataca e aceite de oliva</p> <p>Iogur natural</p>
<p>24</p> <p>Puré de pavo con cabaciña, cenoria, cabaza, pataca e aceite de oliva</p> <p>Iogur natural</p>	<p>25</p> <p>FESTIVO</p>	<p>26</p> <p>Puré de polo con chícharos, cenorias, alloporro, arroz e aceite de oliva</p> <p>Iogur natural</p>	<p>27</p> <p>Puré de pescada con cabaza, cenoria, alloporro, pataca e aceite de oliva</p> <p>Puré de froitas</p>	<p>28</p> <p>Puré de tenreira con xudías, cabaciña, cabaza, pataca e aceite de oliva</p> <p>Iogur natural</p>
<p>31</p> <p>Puré de tenreira con xudías, cenorias, chícharos, pataca e aceite de oliva</p> <p>Iogur natural</p>				



*Maria Jose*