



luns / lunes

1

martes

2

Crema de xudías e cenorias

Pavo con arroz e chícharos

Froita de tempada

mércores / miércoles

3

Arroz tres delicias quente

Pescada en salsa

Iogur

xoves / jueves

4

Sopa de estrelas con cabaciña

Polo ao forno con patacas e tomate

Froita de tempada

venres / viernes

5

Caldo de verduras

Paxariñas con abadexo

Iogur

8

Ensalada tricolor quente

Tortilla de pataca con cenorias baby

Iogur

9

Lentillas vexetáis

Xamonciños de polo con patacas

Froita de tempada

10

Sopa cuscus con cenoria

Pescada á romana con arroz

Iogur

11

Menestra tricolor

Pasta á boloñesa

Froita de tempada

12

Crema de cabaciña e mazá

Bacallao con patacas e tomate

Iogur

15

Sopa cuscus

Tortilla con pavo e verduras

Iogur

16

Potaxe de garavanzos

Xamón braseado con arroz

Froita de tempada

17

Crema de coliflor e cenoria

Pasta con peixe

Iogur

18

Sopa chuvia

Estufado de pavo con patacas

Froita de tempada

19

Fideuá vexetal

Pescada en salsa con cachelos

Iogur

22

Sopa de verduras

Tenreira con patacas

Iogur

23

Ensalada quente de arroz primavera

Ovos duros con xudías e allada

Froita de tempada

24

Refogado de verduras

Pasta con bacallau

Iogur

25

Fabas vexetáis

Arroz con polo e verdura

Froita de tempada

26

Crema de cenorias

Salmón con patacas e verduras

Iogur

29

Crema de cabaza e pera

Tortilla de patacas con chícharos

Iogur

30

Ensalada quente de hortalizas

Albóndegas con arroz

Froita de tempada



luns / lunes

1

martes

2

Crema de xudías e cenorias

Pavo con arroz e chícharos

Froita de tempada

mércores / miércoles

3

Arroz tres delicias quente

Pescada en salsa

Iogur de soia

xoves / jueves

4

Sopa de estrelas con
cabaciña

Polo ao forno con patacas
e tomate

Froita de tempada

venres / viernes

5

Caldo de verduras

Paxariñas con abadexo

Iogur de soia

8

Ensalada tricolor quente

Tortilla de pataca con
cenorias baby

Iogur de soia

9

Lentellas vexetaís

Xamonciños de polo con
patacas

Froita de tempada

10

Sopa cuscus con cenoria

Pescada á romana con
arroz

Iogur de soia

11

Menestra tricolor

Pasta á boloñesa

Froita de tempada

12

Crema de cabaciña e
mazá

Bacallao con patacas e
tomate

Iogur de soia

15

Sopa cuscus

Tortilla con pavo e
verduriñas

Iogur de soia

16

Potaxe de garavanzos

Xamón braseado con arroz

Froita de tempada

17

Crema de coliflor e
cenoria

Pasta con peixe

Iogur de soia

18

Sopa chuvia

Estufado de pavo con
patacas

Froita de tempada

19

Fideuá vexetal

Pescada en salsa con
cachelos

Iogur de soia

22

Sopa de verduras

Tenreira con patacas

Iogur de soia

23

Ensalada quente de arroz
primaveira

Ovos duros con xudías e
allada

Froita de tempada

24

Refogado de verduras

Pasta con bacallau

Iogur de soia

25

Fabas vexetaís

Arroz con polo e verdura

Froita de tempada

26

Crema de cenorias

Salmón con patacas e
verduras

Iogur de soia

29

Crema de cabaza e pera

Tortilla de patacas con
chícharos

Iogur de soia

30

Ensalada quente de
hortalizas

Albóndegas con arroz

Froita de tempada



luns / lunes	martes	mércores / miércoles	xoves / jueves	venres / viernes
1 Crema de xudías e cenorias Pavo con arroz e chícharos Froita de tempada	2 Arroz tres delicias quente Pescada en salsa Iogur de soia	3 Sopa de estrelas con cabaciña Polo ao forno con patacas e tomate Froita de tempada	4 Caldo de verduras Paxariñas con abadexo Iogur de soia	5
8 Ensalada tricolor quente Tortilla de pataca con cenorias baby Iogur de soia	9 Lentellas vexetaís Xamonciños de polo con patacas Froita de tempada	10 Sopa cuscus con cenoria Pescada á romana con arroz Iogur de soia	11 Menestra tricolor Pasta á boloñesa Froita de tempada	12 Crema de cabaciña e mazá Bacallao con patacas e tomate Iogur de soia
15 Sopa cuscus Tortilla con pavo e verduras Iogur de soia	16 Potaxe de garavanzos Xamón braseado con arroz Froita de tempada	17 Crema de coliflor e cenoria Pasta con peixe Iogur de soia	18 Sopa chuvia Estufado de pavo con patacas Froita de tempada	19 Fideuá vexetal Pescada en salsa con cachelos Iogur de soia
22 Sopa de verduras Tenreira con patacas Iogur de soia	23 Ensalada quente de arroz primavera Ovos duros con xudías e allada Froita de tempada	24 Refogado de verduras Pasta con bacallao Iogur de soia	25 Fabas vexetaís Arroz con polo e verdura Froita de tempada	26 Crema de cenorias Salmón con patacas e verduras Iogur de soia
29 Crema de cabaza e pera Tortilla de patacas con chícharos Iogur de soia	30 Ensalada quente de hortalizas Pavo con arroz Froita de tempada			



SETEMBRO 2025

MENÚ BRIÓN

INTOLERANTE A FRUCTOSA E SEN LEGUMES



luns / lunes		martes		mércores / miércoles		xoves / jueves		venres / viernes	
1		2	Crema de xudías e cenorias	3	Arroz salteado	4	Sopa de estrelas con cabaciña	5	Caldo de pataca e hortalizas
			Pavo con arroz		Pescada en salsa		Polo ao forno con patacas e tomate		Paxariñas con abadexo
			Iogur		Iogur		Iogur		Iogur
8		9	Potaxe de vexetáis	10	Sopa cuscus con cenoria	11	Menestra tricolor	12	Crema de cabaciña
			Xamonciños de polo con patacas		Pescada á romana con arroz		Pasta á boloñesa		Bacallao con patacas e tomate
			Iogur		Iogur		Iogur		Iogur
15		16	Potaxe vexetal	17	Crema de coliflor e cenoria	18	Sopa chuvia	19	Fideuá vexetal
			Xamón braseado con arroz		Pasta con peixe		Estufado de pavo con patacas		Pescada en salsa con cachelos
			Iogur		Iogur		Iogur		Iogur
22		23	Ensalada quente de arroz primavera	24	Refogado de verduras	25	Caldo de verduras	26	Crema de cenorias
			Ovos duros con xudías e allada		Pasta con bacallau		Arroz con polo e verdura		Salmón con patacas e verduras
			Iogur		Iogur		Iogur		Iogur
29		30	Ensalada quente de hortalizas						
			Albóndegas con arroz						
			Iogur						

Parque Empresarial,
Área 33
36540 Silleda
Pontevedra



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

Maná

teléfono de atención ao cliente:

986 094 014