



| luns / lunes                         | martes                       | mércores / miércoles                    | xoves / jueves                          | venres / viernes              |
|--------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|
| 1                                    | 2                            | 3                                       | 4                                       | 5                             |
|                                      |                              | Salteado de verduras                    | Sopa de letras                          | Chícharos con ovo             |
|                                      |                              | Fideúa con rape                         | Xamonciños de polo con patacas e xudías | Ventresca de pescada en salsa |
|                                      |                              | Iogur                                   | Froita de tempada                       | Iogur                         |
| 6                                    | 7                            | 8                                       | 9                                       | 10                            |
| Arroz tres delicias quente           | Crema de cabaciña            | Xudías salteadas con xamón              | Sopa xuliana                            | Lentellas vexetáis            |
| Tortilla de pataca                   | Pavo con pasta               | Paella de peixe                         | Raxo con patacas e pementos             | Pescada con patacas e xudías  |
| Iogur                                | Froita de tempada            | Iogur                                   | Froita de tempada                       | Iogur                         |
| 13                                   | 14                           | 15                                      | 16                                      | 17                            |
| Crema de cabaza                      | Sopa chuvia                  | Potaxe de garavanzos                    | Xudías guisadas                         | Sopa de estrelas con cabaciña |
| Pasta con verdura e ovo              | Pavo con patacas             | Bacallao con patacas e tomate           | Muslo de polo con pisto e arroz         | Pescada á galega              |
| Iogur                                | Froita de tempada            | Iogur                                   | Froita de tempada                       | Iogur                         |
| 20                                   | 21                           | 22                                      | 23                                      | 24                            |
| Sopa de vexetais                     | Empanada de atún             | Crema de garavanzos                     | Sopa de verduras                        | Crema de alloporro            |
| Tortilla de pataca con cenorias baby | Carne con patacas e cenorias | Pescada a romana con patacas e cabaciña | Arroz con pavo                          | Pasta con verduras e bacallau |
| Iogur                                | Froita de tempada            | Iogur                                   | Froita de tempada                       | Iogur                         |
| 27                                   | 28                           | 29                                      | 30                                      | 31                            |
| Sopa de pasta                        | Crema de xudías e cenorias   | Refogado de verduras                    | Crema de espinacas                      | Caldo de verduras             |
| Brócoli con ovo e pataca             | Pavo con arroz e chícharos   | Pescada en salsa                        | Polo ao forno con patacas e tomate      | Paxariñas con abadexo         |
| Iogur                                | Froita de tempada            | Iogur                                   | Froita de tempada                       | Iogur                         |



culinaria

OUTUBRO 2025

MENÚ BRIÓN

PLV



luns / lunes

martes

mércores / miércoles

xoves / jueves

venres / viernes



Sopa de pasta  
Brócoli con ovo e pataca  
Iogur de soia

Crema de xudias e cenorias  
Pavo con arroz e chícharos  
Froita de tempada

Refogado de verduras  
Pescada en salsa  
Iogur de soia

Crema de espinacas  
Polo ao forno con patacas e tomate  
Froita de tempada

Caldo de verduras  
Paxariñas con abadexo  
Iogur de soia

Crema de cabaza  
Pasta con verdura e ovo  
Iogur de soia

Sopa chuvia  
Pavo con patacas  
Froita de tempada

Potaxe de garavanzos  
Bacallao con patacas e tomate  
Iogur de soia

Xudías guisadas  
Muslo de polo con pisto e arroz  
Froita de tempada

Sopa de estrelas con cabaciña  
Pescada á galega  
Iogur de soia

Arroz tres delicias quente  
Tortilla de pataca  
Iogur de soia

Crema de cabaciña  
Pavo con pasta  
Froita de tempada

Xudías salteadas con xamón  
Paella de peixe  
Iogur de soia

Sopa xuliana  
Raxo con patacas e pementos  
Froita de tempada

Lentellas vexetáis  
Pescada con patacas e xudías  
Iogur de soia

Salteado de verduras  
Fideúa con rape  
Iogur de soia

Sopa de letras  
Xamonciños de polo con patacas e xudías  
Froita de tempada

Chícharos con ovo  
Ventresca de pescada en salsa  
Iogur de soia

Parque Empresarial,  
Área 33  
36540 Silleda  
Pontevedra



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

Unas

teléfono de atención ao cliente:

986 094 014





# OUTUBRO 2025

## MENÚ BRIÓN

INTOLERANTE A FRUCTOSA E SEN LEGUMES



| luns / lunes                         |  |  |  |  | martes                       |  |  |  |  | mércores / miércoles                    |  |  |  |  | xoves / jueves                          |  |  |  |  | venres / viernes              |  |  |  |  |
|--------------------------------------|--|--|--|--|------------------------------|--|--|--|--|-----------------------------------------|--|--|--|--|-----------------------------------------|--|--|--|--|-------------------------------|--|--|--|--|
| 1                                    |  |  |  |  | 2                            |  |  |  |  | 3                                       |  |  |  |  | 4                                       |  |  |  |  | 5                             |  |  |  |  |
|                                      |  |  |  |  |                              |  |  |  |  | Salteado de verduras                    |  |  |  |  | Sopa de letras                          |  |  |  |  | Hortalizas con ovo            |  |  |  |  |
|                                      |  |  |  |  |                              |  |  |  |  | Fideúa con rape                         |  |  |  |  | Xamonciños de polo con patacas e xudías |  |  |  |  | Ventresca de pescada en salsa |  |  |  |  |
|                                      |  |  |  |  |                              |  |  |  |  | Iogur                                   |  |  |  |  | Iogur                                   |  |  |  |  | Iogur                         |  |  |  |  |
| 6                                    |  |  |  |  | 7                            |  |  |  |  | 8                                       |  |  |  |  | 9                                       |  |  |  |  | 10                            |  |  |  |  |
| Arroz tres delicias quente           |  |  |  |  | Crema de cabaciña            |  |  |  |  | Xudías salteadas con xamón              |  |  |  |  | Sopa xuliana                            |  |  |  |  | Potaxe de vexetaís            |  |  |  |  |
| Tortilla de pataca                   |  |  |  |  | Pavo con pasta               |  |  |  |  | Paella de peixe                         |  |  |  |  | Raxo con patacas                        |  |  |  |  | Pescada con patacas e xudías  |  |  |  |  |
| Iogur                                |  |  |  |  | Iogur                        |  |  |  |  | Iogur                                   |  |  |  |  | Iogur                                   |  |  |  |  | Iogur                         |  |  |  |  |
| 13                                   |  |  |  |  | 14                           |  |  |  |  | 15                                      |  |  |  |  | 16                                      |  |  |  |  | 17                            |  |  |  |  |
| Crema de cabaza                      |  |  |  |  | Sopa chuvia                  |  |  |  |  | Caldo de verduras                       |  |  |  |  | Xudías guisadas                         |  |  |  |  | Sopa de estrelas con cabaciña |  |  |  |  |
| Pasta con verdura e ovo              |  |  |  |  | Pavo con patacas             |  |  |  |  | Bacallao con patacas e tomate           |  |  |  |  | Muslo de polo con pisto e arroz         |  |  |  |  | Pescada á galega              |  |  |  |  |
| Iogur                                |  |  |  |  | Iogur                        |  |  |  |  | Iogur                                   |  |  |  |  | Iogur                                   |  |  |  |  | Iogur                         |  |  |  |  |
| 20                                   |  |  |  |  | 21                           |  |  |  |  | 22                                      |  |  |  |  | 23                                      |  |  |  |  | 24                            |  |  |  |  |
| Sopa de vexetais                     |  |  |  |  | Empanada de atún             |  |  |  |  | Crema de verduras                       |  |  |  |  | Sopa de verduras                        |  |  |  |  | Crema de alloporro            |  |  |  |  |
| Tortilla de pataca con cenorias baby |  |  |  |  | Carne con patacas e cenorias |  |  |  |  | Pescada a romana con patacas e cabaciña |  |  |  |  | Arroz con pavo                          |  |  |  |  | Pasta con verduras e bacallau |  |  |  |  |
| Iogur                                |  |  |  |  | Iogur                        |  |  |  |  | Iogur                                   |  |  |  |  | Iogur                                   |  |  |  |  | Iogur                         |  |  |  |  |
| 27                                   |  |  |  |  | 28                           |  |  |  |  | 29                                      |  |  |  |  | 30                                      |  |  |  |  | 31                            |  |  |  |  |
| Sopa de pasta                        |  |  |  |  | Crema de xudias e cenorias   |  |  |  |  | Refogado de verduras                    |  |  |  |  | Crema de espinacas                      |  |  |  |  | Caldo de verduras             |  |  |  |  |
| Brócoli con ovo e pataca             |  |  |  |  | Pavo con arroz e chícharos   |  |  |  |  | Pescada en salsa                        |  |  |  |  | Polo ao forno con patacas e tomate      |  |  |  |  | Paxariñas con abadexo         |  |  |  |  |
| Iogur                                |  |  |  |  | Iogur                        |  |  |  |  | Iogur                                   |  |  |  |  | Iogur                                   |  |  |  |  | Iogur                         |  |  |  |  |

Parque Empresarial,  
Área 33  
36540 Silleda  
Pontevedra



Vº Bº Nutrición  
María José Maceira Franqueiro  
Col. N.º:GA00169

*Maná*

teléfono de atención ao cliente:

**986 094 014**



| luns / lunes                                                                        | martes                                                                           | mércores / miércoles                                                                     | xoves / jueves                                                                      | venres / viernes                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                   | 2                                                                                | 3                                                                                        | 4                                                                                   | 5                                                                                    |
|                                                                                     |                                                                                  | Puré de pescada con arroz, xudías, cenorias, cabaciña e aceite de oliva                  | Puré de polo con xudías, patacas, cabaza e aceite de oliva                          | Puré de bacallao con cabaciña, tomate, cenoria, alloporro, pataca e aceite de oliva  |
|                                                                                     |                                                                                  | Iogur                                                                                    | Puré de froita                                                                      | Iogur                                                                                |
| 6                                                                                   | 7                                                                                | 8                                                                                        | 9                                                                                   | 10                                                                                   |
| Puré de tenreira con xudías, cabaza, cenoria, alloporro, patacas e aceite de oliva  | Puré de polo con cabaciña, cenoria, cebola, arroz e aceite de oliva              | Puré de pescada con xudía, cabaza, cabaciña, arroz e aceite de oliva                     | Puré de pavo con cenoria, alloporro, cabaciña, patacas e aceite de oliva            | Puré de pescada con lentella, cabaciña, cabaza, cebola, patacas e aceite de oliva    |
| Iogur                                                                               | Puré de froita                                                                   | Iogur                                                                                    | Puré de froita                                                                      | Iogur                                                                                |
| 13                                                                                  | 14                                                                               | 15                                                                                       | 16                                                                                  | 17                                                                                   |
| Puré de pavo con cenoria, cabaza, arroz e aceite de oliva                           | Puré de polo con cabaciña, cenorias, tomate, cebola, pataca e aceite de oliva    | Puré de pescada con xudías, cabaza, alloporro, pataca e aceite de oliva                  | Puré de tenreira con arroz, cabaza, cabaciña, cenorias, alloporro e aceite de oliva | Puré de bacallao con chicharos, cenorias, xudía, cebola, patacas e aceite de oliva   |
| Iogur                                                                               | Puré de froita                                                                   | Iogur                                                                                    | Puré de froita                                                                      | Iogur                                                                                |
| 20                                                                                  | 21                                                                               | 22                                                                                       | 23                                                                                  | 24                                                                                   |
| Puré de pavo con xudías, cenorias, chicharos, cebola, arroz e aceite de oliva       | Puré de polo con xudía, cenoria, tomate, cebola, patacas e aceite de oliva       | Puré de pescada con chicharos, cabaciña, cabaza, alloporro e arroz                       | Puré de tenreira con cenoria, xudías, pataca e aceite de oliva                      | Puré de bacallao e fogonero con cabaciña, cenorias, cabaza, pataca e aceite de oliva |
| Iogur                                                                               | Puré de froita                                                                   | Iogur                                                                                    | Puré de froita                                                                      | Iogur                                                                                |
| 27                                                                                  | 28                                                                               | 29                                                                                       | 30                                                                                  | 31                                                                                   |
| Puré de polo, cenoria, chicharos, cabaciña, tomate, cebola, arroz e aceite de oliva | Puré de tenreira con xudías, cabaza, cenoria, alloporro, arroz e aceite de oliva | Puré de pescada con lentella, cabaciña, cabaza, tomate, cebola, pataca e aceite de oliva | Puré de pavo con cabaza, cebola, tomate, alloporro, pataca e aceite de oliva        | Puré de pescada con cabaza, cenoria, alloporro, pataca e aceite de oliva             |
| Iogur                                                                               | Puré de froita                                                                   | Iogur                                                                                    | Puré de froita                                                                      | Iogur                                                                                |





| luns / lunes                                                                                                               | martes                                                                                                                               | mércores / miércoles                                                                                                  | xoves / jueves                                                                                                             | venres / viernes                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1</p> <p>Puré de polo con arroz, xudías, cenorias, cabaciña e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>                 | <p>2</p> <p>Puré de polo con xudías, patacas, cabaza e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>                                     | <p>3</p> <p>Puré de polo con cabaciña, tomate, cenoria, alloporro, pataca e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p> | <p>4</p> <p>Puré de polo con xudías, cabaza, cenoria, cebola, arroz e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>            | <p>5</p> <p>Puré de polo con cabaciña, cenoria, cebola, arroz e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>               |
| <p>6</p> <p>Puré de tenreira con xudías, cabaza, cenoria, alloporro, patacas e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>   | <p>7</p> <p>Puré de polo con cabaciña, cenoria, cebola, arroz e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>                            | <p>8</p> <p>Puré de polo con xudías, cabaza, cabaciña, arroz e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>              | <p>9</p> <p>Puré de pavo con cenoria, alloporro, cabaciña, patacas e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>             | <p>10</p> <p>Puré de tenreira con cabaciña, cabaza, cebola, patacas e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>         |
| <p>11</p> <p>Puré de pavo con cenoria, cabaza, arroz e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>                           | <p>12</p> <p>Puré de polo con cabaciña, cenorias, tomate, cebola, pataca e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>                 | <p>13</p> <p>Puré de pavo con xudías, cabaza, alloporro, pataca e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>           | <p>14</p> <p>Puré de tenreira con arroz, cabaza, cabaciña, cenorias, alloporro e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p> | <p>15</p> <p>Puré de polo con cenorias, xudía, cebola, patacas e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>              |
| <p>16</p> <p>Puré de pavo con xudías, cenorias, cebola, arroz e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>                  | <p>17</p> <p>Puré de polo con xudía, cenoria, tomate, cebola, patacas e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>                    | <p>18</p> <p>Puré de pavo con cabaciña, cabaza, alloporro, arroz e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>          | <p>19</p> <p>Puré de tenreira con cenoria, xudías, pataca e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>                      | <p>20</p> <p>Puré de tenreira con cabaciña, cenoria, cabaza, pataca e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>         |
| <p>21</p> <p>Puré de polo con xudías, cabaza, tomate, cebola, alloporro, arroz e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p> | <p>22</p> <p>Puré de polo con cabaciña, xudías, cabaza, tomate, cebola, alloporro, arroz e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p> | <p>23</p> <p>Puré de polo, cabaciña, cabaza, tomate, cebola, pataca e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>       | <p>24</p> <p>Puré de polo con xudía, cenoria, cebola, pataca e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>                   | <p>25</p> <p>Puré de tenreira con xudías, cabaza, cenoria, alloporro, arroz e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p> |
| <p>26</p> <p>Puré de polo, cabaciña, cenoria, tomate, cebola, arroz e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>            | <p>27</p> <p>Puré de tenreira con xudías, cabaza, cenoria, alloporro, arroz e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>              | <p>28</p> <p>Puré de polo, cabaciña, cabaza, tomate, cebola, pataca e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>       | <p>29</p> <p>Puré de pavo con cabaza, cebola, tomate, alloporro, pataca e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>        | <p>30</p> <p>Puré de polo con xudía, cenoria, cebola, pataca e aceite de oliva</p> <p>Puré de froita</p>                |

