

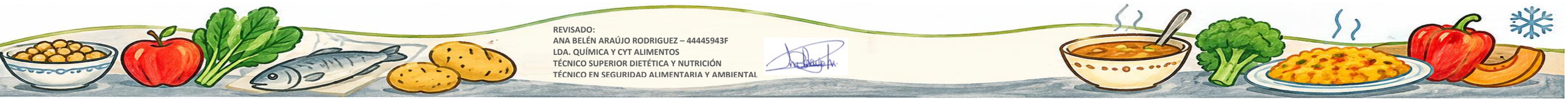
MENÚ NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCORES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL*
2 de noviembre	**3 de noviembre**	**4 de noviembre**	**5 de noviembre**	**6 de noviembre**	**SEMANA 1 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA VEGETAL 12 -RAGÚ DE CERDO GUISADO C/PASTA INTEGRAL Y ENSALADA 1/3/6/10/12 -FRUTA	-CALDO GALLEGO - MERLUZA EN SALSA VERDE C/ARROZ 2/4/14 -FRUTA	-CREMA DE ZANAHORIA 12 -MILANESA DE POLLO CASERA C/CODITOS Y CHAMPIÑONES Y ENSALADA TRICOLOR 1/3/6/10/12 -YOGUR 7	-POTAJE GARBANZOS 1 -SALMÓN AL HORNO C/PATATAS Y MENESTRA 2/4/14 -FRUTA	- LENTEJAS 1 -ARROZ A LA CUBANA 3/12 -FRUTA	ENERGÍA: 729,3 Kcal PROTEÍNAS: 32,3 g HC: 85,2 g LÍPIDOS: 29,6 g
Sopa, pescado blanco al horno con calabacín y zanahoria, pan y pera	Crema de calabacín, tortilla francesa, pan integral y mandarina	Sopa de verduras con fideos, empanadillas caseras de verduras y fruta	Crema de verduras, carne a la plancha con patata asada y fruta	Ensalada de tomate y aguacate, tortilla de calabacín, pan y yogur	SUGERENCIA DE CENAS
9 de noviembre	**10 de noviembre**	**11 de noviembre**	**12 de noviembre**	**13 de noviembre**	**SEMANA 2 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE CALABACIN, CALABAZA Y ZANAHORIAS 12 -TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA 3/12 -FRUTA	- FABADA 1 -BACALAO A LA PORTUGUESA C/PATATA PANADERA 2/4/14 -FRUTA	NO LECTIVO	-CREMA DE ZANAHORIA 12 -POLLO ASADO C/PASTA INTEGRAL, VERDURAS Y ENSALADA 1/3/6/10/12 -FRUTA	- CALDO GALLEGO -SALMON HORNEADO C/ARROZ Y MENESTRA 2/4/12/14 -YOGUR 7	ENERGÍA: 733,4 Kcal PROTEÍNAS: 32,2 g HC: 86,9 g LÍPIDOS: 29,1 g
Caldo de verduras, merluza al horno con patata y verduras, pan y fruta	Sopa, tortilla de espinacas, tomate aliñado, pan integral y yogur		Crema de calabaza, pescado blanco a la plancha con ensalada y yogur	Ensalada de tomate, garbanzos salteados con verduras y fruta	SUGERENCIA DE CENAS
16 de noviembre	**17 de noviembre**	**18 de noviembre**	**19 de noviembre**	**20 de noviembre**	**SEMANA 3 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE VERDURITAS 12 - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA C/CHAMPIÑONES Y ARROZ Y ENSALADA MIXTA 12 -FRUTA	-POTAJE DE GARBANZOS 1 -PESCADA AL HORNO C/GUARNICIÓN 2/4/14 -YOGUR 7	-CREMA DE ZANAHORIA 12 -TERNERA GUISADA C/PASTA INTEGRAL, VERDURITAS Y ENSALADA 1/3/6/10/12 -FRUTA	-LENTEJAS 1 -BACALAO A LA ROMANA C/ENSALADA 1/2/3/4/14 -FRUTA	-CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA 12 -HAMBURGUESA DE CERDO C/ARROZ Y PISTO DE VERDURAS C/ENSALADA DE ESPÁRRAGO 12 -FRUTA	ENERGÍA: 746,6 Kcal PROTEÍNAS: 33,8 g HC: 86,7 g LÍPIDOS: 30,4 g
Sopa, pescado blanco al horno con patata y ensalada, fruta	Crema de calabacín, tortilla francesa con tomate y fruta	Sopa de verduras, hamburguesa casera de legumbres con ensalada y yogur	Ensalada de tomate, tortilla de espinacas, pan y fruta	Merluza al horno con verduras, pan integral y pera	SUGERENCIA DE CENAS
23 de noviembre	**24 de noviembre**	**25de noviembre**	**26 de noviembre**	**27 de noviembre**	**SEMANA 4 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE CALABACIN 12 -PESCADA GUISADA A LA MARINERA C/ARROZ 2/4/14 -FRUTA	-FABADA 1 -POLLO AL HORNO C/PASTA INTEGRAL Y ENSALADA DE TOMATE 1/3/6/10/12 -YOGUR ECOLÓGICO 7	-CREMA DE VERDURIÑAS 12 -SALMÓN SALTEADO C/ARROZ Y PISTO DE VERDURAS 2/4/14 - FRUTA	- SOPA DE COCIDO 1/3/6/10 - COCIDO -FRUTA	-CREMA DE CALABACIN Y ZANAHORIA 12 -PAVO GUISADO C/PASTA Y ENSALADA VERDE 1/3/6/10/12 -FRUTA	ENERGÍA: 721,9 Kcal PROTEÍNAS: 29,5 g HC: 86,1 g LÍPIDOS: 29,1 g
Crema de verduras, tortilla francesa con champiñones y fruta	Crema de verduras, fajitas de calabacín, pan integral y mandarina	Sopa, pollo a la plancha con ensalada y patata asada, fruta	Caldo vegetal, pescado blanco al horno con verduras, pan integral y fruta	Ensalada de tomate y zanahoria, merluza al horno con calabacín y yogur	SUGERENCIA DE CENAS
30 de noviembre					**SEMANA 5 (MEDIA POR DÍA)**
-LENTEJAS 1 -HAMBURGUESA A LA PLANCHA C/ARROZ Y CHÍCHAROS - FRUTA					ENERGÍA: 693,7 Kcal PROTEÍNAS: 30,5 g HC: 78,1 g LÍPIDOS: 29,3 g
Sopa, pescado blanco al horno con patata y verduras, pan integral y yogur					SUGERENCIA DE CENAS

DOS VECES A LA SEMANA SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL / CUATRO VECES AL MES SE UTILIZARÁ PASTA O ARROZ INTEGRAL / UNA VEZ AL MES SE UTILIZARÁ UN PRODUCTO ECOLÓGICO

**Valores nutricionales medios estimados por ración. Pueden variar según las cantidades servidas en función de la edad escolar y la elaboración de los platos*

ALÉRGENOS: 1GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVO 4PESCADO 5CACAHUETE 6SOJA 7LÁCTEOS 8FRUTOS CÁSCARA 9APIO 10MOSTAZA 11SÉSAMO 12SULFITOS 13ALTRAMUCES 14MOLUSCOS



REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL



MENÚ HIPOCALÓRICO NOVIEMBRE 2026

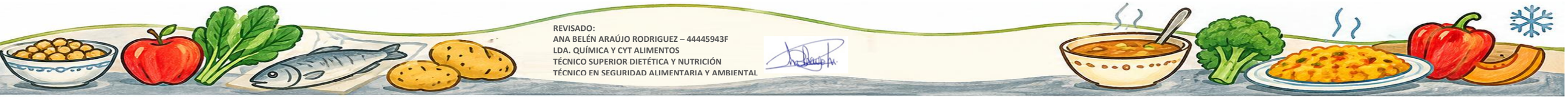
LUNES	MARTES	MIÉRCORES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL*
2 de noviembre	**3 de noviembre**	**4 de noviembre**	**5 de noviembre**	**6 de noviembre**	**SEMANA 1 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA VEGETAL 12 -RAGÚ DE CERDO MAGRO GUISADO C/PASTA INTEGRAL (RACIÓN AJUSTADA) Y ENSALADA 1/3/6/10/12 -FRUTA	-CALDO GALLEGO DESGRASADO - MERLUZA EN SALSA VERDE LIGERA C/ARROZ (RACIÓN MODERADA) 2/4/14 -FRUTA	-CREMA DE ZANAHORIA 12 - POLLO AL HORNO O PLANCHA C/CODITOS Y CHAMPIÑONES Y ENSALADA TRICOLOR 6/10/12 -YOGUR 7	-POTAJE GARBANZOS VEGETALES 1 -SALMÓN AL HORNO C/PATATAS COCIDAS O ASADAS Y MENESTRA 2/4/14 -FRUTA	- LENTEJAS VEGETALES 1 -ARROZ A LA CUBANA 3/12 -FRUTA	ENERGÍA: 656,3 Kcal PROTEÍNAS: 32,3 g HC: 75,2 g LÍPIDOS: 25,6 g
9 de noviembre	**10 de noviembre**	**11 de noviembre**	**12 de noviembre**	**13 de noviembre**	**SEMANA 2 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE CALABACIN, CALABAZA Y ZANAHORIAS 12 -TORTILLA FRANCESA C/POCO ACEITE Y ENSALADA 3/12 -FRUTA	- FABADA VEGETAL 1 -BACALAO A LA PORTUGUESA C/PATATA PANADERA AL HORNO 2/4/14 -FRUTA	NO LECTIVO	-CREMA DE ZANAHORIA 12 -POLLO ASADO SIN PIEL C/PASTA INTEGRAL, VERDURAS Y ENSALADA 1/3/6/10/12 -FRUTA	- CALDO GALLEGO DESGRASADO -SALMON HORNEADO C/ARROZ (RACIÓN MODERADA) Y MENESTRA 2/4/12/14 -YOGUR 7	ENERGÍA: 660,4 Kcal PROTEÍNAS: 32,2 g HC: 75,9 g LÍPIDOS: 25,1 g
16 de noviembre	**17 de noviembre**	**18 de noviembre**	**19 de noviembre**	**20 de noviembre**	**SEMANA 3 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE VERDURITAS 12 - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA C/CHAMPIÑONES Y ARROZ (RACIÓN MODERADA) Y ENSALADA MIXTA 12 -FRUTA	-POTAJE DE GARBANZOS VEGETALES 1 -PESCADA AL HORNO C/GUARNICIÓN VEGETAL 2/4/14 -YOGUR 7	-CREMA DE ZANAHORIA 12 -TERNERA MAGRA GUISADA C/PASTA INTEGRAL, VERDURITAS Y ENSALADA 1/3/6/10/12 -FRUTA	-LENTEJAS VEGETALES 1 -BACALAO AL HORNO C/ENSALADA 2/4/14 -FRUTA	-CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA 12 -HAMBURGUESA DE CERDO MAGRO A LA PLANCHA C/ARROZ (RACIÓN MODERADA)Y PISTO DE VERDURAS C/ENSALADA DE ESPÁRRAGO 12 -FRUTA	ENERGÍA: 671,6 Kcal PROTEÍNAS: 33,8 g HC: 75,7 g LÍPIDOS: 26,4 g
23 de noviembre	**24 de noviembre**	**25de noviembre**	**26 de noviembre**	**27 de noviembre**	**SEMANA 4 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE CALABACIN 12 -PESCADA GUISADA A LA MARINERA C/SALSA LIGERA Y ARROZ (RACIÓN MODERADA) 2/4/14 -FRUTA	-FABADA VEGETAL 1 -POLLO AL HORNO SIN PIEL C/PASTA INTEGRAL Y ENSALADA DE TOMATE 1/3/6/10/12 -YOGUR ECOLÓGICO 7	-CREMA DE VERDURIÑAS 12 -SALMÓN AL HORNO O PLANCHA C/ARROZ (ARROZ MODERADA) Y PISTO DE VERDURAS 2/4/14 - FRUTA	- SOPA DE COCIDO DESGRASADA 1/3/6/10 - COCIDO C/CARNE MAGRA VERDURA Y GARBANZOS (REDUCIR CARNES GRASAS) -FRUTA	-CREMA DE CALABACIN Y ZANAHORIA 12 -PAVO HORNO C/PASTA Y ENSALADA VERDE 1/3/6/10/12 -FRUTA	ENERGÍA: 649,9 Kcal PROTEÍNAS: 29,5 g HC: 75,1 g LÍPIDOS: 25,1 g
30 de noviembre					**SEMANA 5 (MEDIA POR DÍA)**
-LENTEJAS VEGETALES 1 -HAMBURGUESA MAGRA A LA PLANCHA C/ARROZ (RACIÓN MODERADA) Y CHÍCHAROS - FRUTA					ENERGÍA: 624,7 Kcal PROTEÍNAS: 30,5 g HC: 68,1 g LÍPIDOS: 25,3 g

DOS VECES A LA SEMANA SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL / CUATRO VECES AL MES SE UTILIZARÁ PASTA O ARROZ INTEGRAL / UNA VEZ AL MES SE UTILIZARÁ UN PRODUCTO ECOLÓGICO

REDUCIR EL ACEITE DEL ARROZ Y DE LOS REHOGADOS, MODERAR LA PATATA Y LAS SALSAS, PRIORIZAR EL HORNO Y MANTENER LAS LEGUMBRES Y LAS PROTEÍNAS / CONTROLAR LA RACIÓN SEGÚN LA EDAD

**Valores nutricionales medios estimados por ración. Pueden variar según las cantidades servidas en función de la edad escolar y la elaboración de los platos*

ALÉRGENOS: 1GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVO 4PESCADO 5CACAHUETE 6SOJA 7LÁCTEOS 8FRUTOS CÁSCARA 9APIO 10MOSTAZA 11SÉSAMO 12SULFITOS 13ALTRAMUCES 14MOLUSCOS



REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL



GALLEGO CATERING E COLECTIVIDADES



MENÚ SIN LACTOSA NI PLV NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCORES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL*
2 de noviembre	**3 de noviembre**	**4 de noviembre**	**5 de noviembre**	**6 de noviembre**	**SEMANA 1 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA VEGETAL SIN LECHE NI NATA 12 -RAGÚ DE CERDO GUISADO C/PASTA INTEGRAL Y ENSALADA 1/3/6/10/12 -FRUTA	-CALDO GALLEGO SIN INGREDIENTES LÁCTEOS - MERLUZA EN SALSA VERDE ELABORADA SIN MANTEQUILLA C/ARROZ 2/4/14 -FRUTA	-CREMA DE ZANAHORIA SIN LÁCTEOS 12 -MILANESA DE POLLO CASERA (REVISAR INGREDIENTES DE EMPANADO) C/CODITOS Y CHAMPIÑONES Y ENSALADA TRICOLOR 1/3/6/10/12 -YOGUR VEGETAL	-POTAJE GARBANZOS 1 -SALMÓN AL HORNO C/PATATAS Y MENESTRA 2/4/14 -FRUTA	- LENTEJAS 1 -ARROZ A LA CUBANA 3/12 -FRUTA	ENERGÍA: 729,3 Kcal PROTEÍNAS: 32,3 g HC: 85,2 g LÍPIDOS: 29,6 g
9 de noviembre	**10 de noviembre**	**11 de noviembre**	**12 de noviembre**	**13 de noviembre**	**SEMANA 2 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE CALABACIN, CALABAZA Y ZANAHORIAS SIN LÁCTEOS 12 -TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA 3/12 -FRUTA	- FABADA (EVITAR PRODUCTOS CÁRNICOS CON PLV O LÁCTEOS) 1 -BACALAO A LA PORTUGUESA C/PATATA PANADERA 2/4/14 -FRUTA	NO LECTIVO	-CREMA DE ZANAHORIA SIN LÁCTEOS 12 -POLLO ASADO C/PASTA INTEGRAL, VERDURAS Y ENSALADA 1/3/6/10/12 -FRUTA	- CALDO GALLEGO SIN LÁCTEOS -SALMON HORNEADO C/ARROZ Y MENESTRA 2/4/12/14 -YOGUR 7	ENERGÍA: 733,4 Kcal PROTEÍNAS: 32,2 g HC: 86,9 g LÍPIDOS: 29,1 g
16 de noviembre	**17 de noviembre**	**18 de noviembre**	**19 de noviembre**	**20 de noviembre**	**SEMANA 3 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE VERDURITAS SIN LÁCTEOS 12 - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA C/CHAMPIÑONES Y ARROZ Y ENSALADA MIXTA 12 -FRUTA	-POTAJE DE GARBANZOS 1 -PESCADA AL HORNO C/GUARNICIÓN 2/4/14 -YOGUR VEGETAL	-CREMA DE ZANAHORIA SIN LÁCTEOS 12 -TERNERA GUISADA C/PASTA INTEGRAL, VERDURITAS Y ENSALADA 1/3/6/10/12 -FRUTA	-LENTEJAS 1 -BACALAO A LA ROMANA (REVISAR REBOZADOS, SIN LÁCTEOS) C/ENSALADA 1/2/3/4/14 -FRUTA	-CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA SIN LÁCTEOS 12 -HAMBURGUESA DE CERDO SIN LÁCTEOS NI QUESO REVISAR INGREDIENTES C/ARROZ Y PISTO DE VERDURAS C/ENSALADA DE ESPÁRRAGO 12 -FRUTA	ENERGÍA: 746,6 Kcal PROTEÍNAS: 33,8 g HC: 86,7 g LÍPIDOS: 30,4 g
23 de noviembre	**24 de noviembre**	**25de noviembre**	**26 de noviembre**	**27 de noviembre**	**SEMANA 4 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE CALABACIN SIN LÁCTEOS 12 -PESCADA GUISADA A LA MARINERA SIN MANTEQUILLA C/ARROZ 2/4/14 -FRUTA	-FABADA SIN INGREDIENTES LÁCTEOS 1 -POLLO AL HORNO C/PASTA INTEGRAL Y ENSALADA DE TOMATE 1/3/6/10/12 -YOGUR ECOLÓGICO VEGETAL	-CREMA DE VERDURIÑAS SIN LÁCTEOS 12 -SALMÓN SALTEADO C/ARROZ Y PISTO DE VERDURAS 2/4/14 - FRUTA	- SOPA DE COCIDO SIN INGREDIENTES LÁCTEOS 1/3/6/10 - COCIDO CON INGREDIENTES SIN LÁCTEOS -FRUTA	-CREMA DE CALABACIN Y ZANAHORIA SIN LÁCTEOS 12 -PAVO GUISADO C/PASTA Y ENSALADA VERDE 1/3/6/10/12 -FRUTA	ENERGÍA: 721,9 Kcal PROTEÍNAS: 29,5 g HC: 86,1 g LÍPIDOS: 29,1 g
30 de noviembre					**SEMANA 5 (MEDIA POR DÍA)**
-LENTEJAS 1 -HAMBURGUESA SIN INGREDIENTES LÁCTEOS A LA PLANCHA C/ARROZ Y CHÍCHAROS - FRUTA					ENERGÍA: 693,7 Kcal PROTEÍNAS: 30,5 g HC: 78,1 g LÍPIDOS: 29,3 g

DOS VECES A LA SEMANA SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL / CUATRO VECES AL MES SE UTILIZARÁ PASTA O ARROZ INTEGRAL / UNA VEZ AL MES SE UTILIZARÁ UN PRODUCTO ECOLÓGICO

CONTROL NECESARIO: REVISAR INGREDIENTES. REVISAR CONTAMINACIÓN CRUZADA DURANTE LA PREPARACIÓN.

**Valores nutricionales medios estimados por ración. Pueden variar según las cantidades servidas en función de la edad escolar y la elaboración de los platos*

ALÉRGENOS: 1GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVO 4PESCADO 5CACAHUETE 6SOJA 7LÁCTEOS 8FRUTOS CÁSCARA 9APIO 10MOSTAZA 11SÉSAMO 12SULFITOS 13ALTRAMUCES 14MOLUSCOS



REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL



GALLEGO CATERING E COLECTIVIDADES

MENÚ SIN GLUTEN NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCORES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL*
2 de noviembre	**3 de noviembre**	**4 de noviembre**	**5 de noviembre**	**6 de noviembre**	**SEMANA 1 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA VEGETAL 12 -RAGÚ DE CERDO GUISADO C/PASTA INTEGRAL SIN GLUTEN Y ENSALADA 3/6/10/12 -FRUTA	-CALDO GALLEGO (REVISAR INGREDIENTES) - MERLUZA EN SALSA VERDE SIN HARINA DE TRIGO C/ARROZ 2/4/14 -FRUTA	-CREMA DE ZANAHORIA 12 -FILETE DE POLLO C/PASTA SIN GLUTEN Y CHAMPIÑONES Y ENSALADA TRICOLOR 3/6/10/12 -YOGUR 7	-POTAJE GARBANZOS (REVISAR INGREDIENTES) -SALMÓN AL HORNO C/PATATAS Y MENESTRA 2/4/14 -FRUTA	- LENTEJAS SIN GLUTEN -ARROZ A LA CUBANA 3/12 -FRUTA	ENERGÍA: 729,3 Kcal PROTEÍNAS: 32,3 g HC: 85,2 g LÍPIDOS: 29,6 g
9 de noviembre	**10 de noviembre**	**11 de noviembre**	**12 de noviembre**	**13 de noviembre**	**SEMANA 2 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE CALABACIN, CALABAZA Y ZANAHORIAS 12 -TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA 3/12 -FRUTA	- FABADA SIN GLUTEN REVISAR INGREDIENTES -BACALAO A LA PORTUGUESA C/PATATA PANADERA 2/4/14 -FRUTA	NO LECTIVO	-CREMA DE ZANAHORIA 12 -POLLO ASADO C/PASTA INTEGRAL SIN GLUTEN, VERDURAS Y ENSALADA 3/6/10/12 -FRUTA	- CALDO GALLEGO REVISAR INGREDIENTES -SALMON HORNEADO C/ARROZ Y MENESTRA 2/4/12/14 -YOGUR 7	ENERGÍA: 733,4 Kcal PROTEÍNAS: 32,2 g HC: 86,9 g LÍPIDOS: 29,1 g
16 de noviembre	**17 de noviembre**	**18 de noviembre**	**19 de noviembre**	**20 de noviembre**	**SEMANA 3 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE VERDURITAS 12 - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA C/CHAMPIÑONES Y ARROZ Y ENSALADA MIXTA 12 -FRUTA	-POTAJE DE GARBANZOS SIN GLUTEN -PESCADA AL HORNO C/GUARNICIÓN (REVISAR INGREDIENTES) 2/4/14 -YOGUR 7	-CREMA DE ZANAHORIA 12 -TERNERA GUISADA C/PASTA INTEGRAL SIN GLUTEN, VERDURITAS Y ENSALADA 3/6/10/12 -FRUTA	-LENTEJAS SIN GLUTEN -BACALAO AL HORNO C/ENSALADA 2/3/4/14 -FRUTA	-CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA 12 -HAMBURGUESA DE CERDO REVISAR INGREDIENTES C/ARROZ Y PISTO DE VERDURAS C/ENSALADA DE ESPÁRRAGO 12 -FRUTA	ENERGÍA: 746,6 Kcal PROTEÍNAS: 33,8 g HC: 86,7 g LÍPIDOS: 30,4 g
23 de noviembre	**24 de noviembre**	**25de noviembre**	**26 de noviembre**	**27 de noviembre**	**SEMANA 4 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE CALABACIN 12 -PESCADA GUISADA A LA MARINERA SIN HARINA DE TRIGO C/ARROZ 2/4/14 -FRUTA	-FABADA REVISAR INGREDIENTES -POLLO AL HORNO C/PASTA INTEGRAL SIN GLUTEN Y ENSALADA DE TOMATE 3/6/10/12 -YOGUR ECOLÓGICO 7	-CREMA DE VERDURIÑAS 12 -SALMÓN SALTEADO C/ARROZ Y PISTO DE VERDURAS 2/4/14 - FRUTA	- SOPA DE COCIDO CON FIDEOS SIN GLUTEN 3/6/10 - COCIDO REVISAR INGREDIENTES -FRUTA	-CREMA DE CALABACIN Y ZANAHORIA 12 -PAVO GUISADO C/PASTA SIN GLUTEN Y ENSALADA VERDE 3/6/10/12 -FRUTA	ENERGÍA: 721,9 Kcal PROTEÍNAS: 29,5 g HC: 86,1 g LÍPIDOS: 29,1 g
30 de noviembre					**SEMANA 5 (MEDIA POR DÍA)**
-LENTEJAS SIN GLUTEN -HAMBURGUESA REVISAR INGREDIENTES A LA PLANCHA C/ARROZ Y CHÍCHAROS SIN GLUTEN - FRUTA					ENERGÍA: 693,7 Kcal PROTEÍNAS: 30,5 g HC: 78,1 g LÍPIDOS: 29,3 g

DOS VECES A LA SEMANA SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL / CUATRO VECES AL MES SE UTILIZARÁ PASTA O ARROZ INTEGRAL / UNA VEZ AL MES SE UTILIZARÁ UN PRODUCTO ECOLÓGICO

CONTROL NECESARIO: REVISAR CALDOS, SALSAS, EMBUTIDOS, HAMBURGUESAS, ALBÓNDIGAS, REBOZADOS Y ESPECIAS COMPUESTAS. EVITAR UTENSILIOS, FREIDORAS Y SUPERFICIES CONTAMINADOS CON GLUTEN

**Valores nutricionales medios estimados por ración. Pueden variar según las cantidades servidas en función de la edad escolar y la elaboración de los platos*

ALÉRGENOS: 1GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVO 4PESCADO 5CACAHUETE 6SOJA 7LÁCTEOS 8FRUTOS CÁSCARA 9APIO 10MOSTAZA 11SÉSAMO 12SULFITOS 13ALTRAMUCES 14MOLUSCOS

REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL



GALLEGO CATERING E COLECTIVIDADES



MENÚ SIN LEGUMBRES NOVIEMBRE 2026

LUNES	*MARTES*	*MIÉRCORES*	*JUEVES*	*VIERNES*	*VALOR NUTRICIONAL**
2 de noviembre	**3 de noviembre**	**4 de noviembre**	**5 de noviembre**	**6 de noviembre**	**SEMANA 1 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA VEGETAL SIN LEGUMBRES 12 -RAGOUT DE CERDO GUISADO C/PASTA INTEGRAL Y ENSALADA 1/3/6/10/12 -FRUTA	-CALDO VEGETAL SIN LEGUMBRES - MERLUZA EN SALSA VERDE C/ARROZ 2/4/14 -FRUTA	-CREMA DE ZANAHORIA 12 -MILANESA DE POLLO CASERA C/CODITOS Y CHAMPIÑONES Y ENSALADA TRICOLOR 1/3/6/10/12 -YOGUR 7	- SOPA DE FIDEOS 1/3/6/10 -SALMÓN AL HORNO C/PATATAS Y MENESTRA 2/4/14 -FRUTA	- CREMA DE CHAMPIÑONES -ARROZ A LA CUBANA 3/12 -FRUTA	ENERGÍA: 729,3 Kcal PROTEÍNAS: 32,3 g HC: 85,2 g LÍPIDOS: 29,6 g
9 de noviembre	**10 de noviembre**	**11 de noviembre**	**12 de noviembre**	**13 de noviembre**	**SEMANA 2 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE CALABACIN, CALABAZA Y ZANAHORIAS 12 -TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA 3/12 -FRUTA	- SOPA DE ESTRELLAS 1/3/6/10 -BACALAO A LA PORTUGUESA C/PATATA PANADERA 2/4/14 -FRUTA	NO LECTIVO	-CREMA DE ZANAHORIA 12 -POLLO ASADO C/PASTA INTEGRAL, VERDURAS SIN LEGUMBRES Y ENSALADA 1/3/6/10/12 -FRUTA	- CALDO VEGETAL SIN LEGUMBRES -SALMON HORNEADO C/ARROZ Y MENESTRA SIN LEGUMBRES 2/4/12/14 -YOGUR 7	ENERGÍA: 733,4 Kcal PROTEÍNAS: 32,2 g HC: 86,9 g LÍPIDOS: 29,1 g
16 de noviembre	**17 de noviembre**	**18 de noviembre**	**19 de noviembre**	**20 de noviembre**	**SEMANA 3 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE VERDURITAS 12 - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA C/CHAMPIÑONES Y ARROZ Y ENSALADA MIXTA 12 -FRUTA	-CALDO VEGETAL SIN LEGUMBRES -PESCADA AL HORNO C/GUARNICIÓN 2/4/14 -YOGUR 7	-CREMA DE ZANAHORIA 12 -TERNERA GUISADA C/PASTA INTEGRAL, VERDURITAS Y ENSALADA 1/3/6/10/12 -FRUTA	-SOPA DE FIDEOS 1/3/6/10 -BACALAO A LA ROMANA C/ENSALADA 1/2/3/4/14 -FRUTA	-CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA 12 -HAMBURGUESA DE CERDO C/ARROZ Y PISTO DE VERDURAS C/ENSALADA DE ESPÁRRAGO 12 -FRUTA	ENERGÍA: 746,6 Kcal PROTEÍNAS: 33,8 g HC: 86,7 g LÍPIDOS: 30,4 g
23 de noviembre	**24 de noviembre**	**25de noviembre**	**26 de noviembre**	**27 de noviembre**	**SEMANA 4 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE CALABACIN 12 -PESCADA GUISADA A LA MARINERA C/ARROZ 2/4/14 -FRUTA	-SALTEADO DE VERDURAS -POLLO AL HORNO C/PASTA INTEGRAL Y ENSALADA DE TOMATE 1/3/6/10/12 -YOGUR ECOLÓGICO 7	-CREMA DE VERDURIÑAS 12 -SALMÓN SALTEADO C/ARROZ Y PISTO DE VERDURAS 2/4/14 - FRUTA	- SOPA DE COCIDO SIN LEGUMBRES 1/3/6/10 - COCIDO SIN LEGUMBRES -FRUTA	-CREMA DE CALABACIN Y ZANAHORIA 12 -PAVO GUISADO C/PASTA Y ENSALADA VERDE 1/3/6/10/12 -FRUTA	ENERGÍA: 721,9 Kcal PROTEÍNAS: 29,5 g HC: 86,1 g LÍPIDOS: 29,1 g
30 de noviembre					**SEMANA 5 (MEDIA POR DÍA)**
-LENTEJAS 1 -HAMBURGUESA A LA PLANCHA C/ARROZ - FRUTA					ENERGÍA: 693,7 Kcal PROTEÍNAS: 30,5 g HC: 78,1 g LÍPIDOS: 29,3 g

DOS VECES A LA SEMANA SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL / CUATRO VECES AL MES SE UTILIZARÁ PASTA O ARROZ INTEGRAL / UNA VEZ AL MES SE UTILIZARÁ UN PRODUCTO ECOLÓGICO

REVISAR QUE NINGUNA SALSA NI GUARNICIÓN CONTENGAN JUDÍAS – GUISANTES – LEGUMBRES EN GENERAL

**Valores nutricionales medios estimados por ración. Pueden variar según las cantidades servidas en función de la edad escolar y la elaboración de los platos*

ALÉRGENOS: 1GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVO 4PESCADO 5CACAHUETE 6SOJA 7LÁCTEOS 8FRUTOS CÁSCARA 9APIO 10MOSTAZA 11SÉSAMO 12SULFITOS 13ALTRAMUCES 14MOLUSCOS



REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL



MENÚ SIN HUEVO NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCORES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL*
2 de noviembre	**3 de noviembre**	**4 de noviembre**	**5 de noviembre**	**6 de noviembre**	**SEMANA 1 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA VEGETAL 12 -RAGOUT DE CERDO GUISADO C/PASTA INTEGRAL SIN HUEVO Y ENSALADA 1/6/10/12 -FRUTA	-CALDO GALLEGO - MERLUZA EN SALSA VERDE C/ARROZ 2/4/14 -FRUTA	-CREMA DE ZANAHORIA 12 -FILETE DE POLLO C/PASTA SIN HUEVO Y CHAMPIÑONES Y ENSALADA TRICOLOR 1/6/10/12 -YOGUR 7	-POTAJE GARBANZOS 1 -SALMÓN AL HORNO C/PATATAS Y MENESTRA 2/4/14 -FRUTA	- LENTEJAS 1 -ARROZ CON POLLO 12 -FRUTA	ENERGÍA: 729,3 Kcal PROTEÍNAS: 32,3 g HC: 85,2 g LÍPIDOS: 29,6 g
9 de noviembre	**10 de noviembre**	**11 de noviembre**	**12 de noviembre**	**13 de noviembre**	**SEMANA 2 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE CALABACIN, CALABAZA Y ZANAHORIAS 12 -FILETE C/ENSALADA 12 -FRUTA	- FABADA 1 -BACALAO A LA PORTUGUESA C/PATATA PANADERA 2/4/14 -FRUTA	NO LECTIVO	-CREMA DE ZANAHORIA 12 -POLLO ASADO C/PASTA INTEGRAL SIN HUEVO, VERDURAS Y ENSALADA 1/6/10/12 -FRUTA	- CALDO GALLEGO -SALMON HORNEADO C/ARROZ Y MENESTRA 2/4/12/14 -YOGUR 7	ENERGÍA: 733,4 Kcal PROTEÍNAS: 32,2 g HC: 86,9 g LÍPIDOS: 29,1 g
16 de noviembre	**17 de noviembre**	**18 de noviembre**	**19 de noviembre**	**20 de noviembre**	**SEMANA 3 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE VERDURITAS 12 - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA C/CHAMPIÑONES Y ARROZ Y ENSALADA MIXTA 12 -FRUTA	-POTAJE DE GARBANZOS 1 -PESCADA AL HORNO C/GUARNICIÓN 2/4/14 -YOGUR 7	-CREMA DE ZANAHORIA 12 -TERNERA GUISADA C/PASTA INTEGRAL SIN HUEVO, VERDURITAS Y ENSALADA 1/6/10/12 -FRUTA	-LENTEJAS 1 -BACALAO AL HORNO C/ENSALADA 2/4/14 -FRUTA	-CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA 12 -HAMBURGUESA DE CERDO C/ARROZ Y PISTO DE VERDURAS C/ENSALADA DE ESPÁRRAGO 12 -FRUTA	ENERGÍA: 746,6 Kcal PROTEÍNAS: 33,8 g HC: 86,7 g LÍPIDOS: 30,4 g
23 de noviembre	**24 de noviembre**	**25de noviembre**	**26 de noviembre**	**27 de noviembre**	**SEMANA 4 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE CALABACIN 12 -PESCADA GUISADA A LA MARINERA C/ARROZ 2/4/14 -FRUTA	-FABADA 1 -POLLO AL HORNO C/PASTA INTEGRAL SIN HUEVO Y ENSALADA DE TOMATE 1/6/10/12 -YOGUR ECOLÓGICO 7	-CREMA DE VERDURIÑAS 12 -SALMÓN SALTEADO C/ARROZ Y PISTO DE VERDURAS 2/4/14 - FRUTA	- SOPA DE COCIDO FIDEOS SIN HUEVO 1/6/10 - COCIDO -FRUTA	-CREMA DE CALABACIN Y ZANAHORIA 12 -PAVO GUISADO C/PASTA SIN HUEVO Y ENSALADA VERDE 1/6/10/12 -FRUTA	ENERGÍA: 721,9 Kcal PROTEÍNAS: 29,5 g HC: 86,1 g LÍPIDOS: 29,1 g
30 de noviembre					**SEMANA 5 (MEDIA POR DÍA)**
-LENTEJAS 1 -HAMBURGUESA A LA PLANCHA C/ARROZ Y CHÍCHAROS - FRUTA					ENERGÍA: 693,7 Kcal PROTEÍNAS: 30,5 g HC: 78,1 g LÍPIDOS: 29,3 g

DOS VECES A LA SEMANA SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL / CUATRO VECES AL MES SE UTILIZARÁ PASTA O ARROZ INTEGRAL / UNA VEZ AL MES SE UTILIZARÁ UN PRODUCTO ECOLÓGICO

USAR PASTA Y FIDEOS SIN HUEVO, MAYONESA SIN HUEVO, REBOZADOS SIN HUEVO Y PREPARADOS CÁRNICOS SIN TRAZAS DE HUEVO. CONTROLAR TAMBIÉN LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

**Valores nutricionales medios estimados por ración. Pueden variar según las cantidades servidas en función de la edad escolar y la elaboración de los platos*

ALÉRGENOS: 1GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVO 4PESCADO 5CACAHUETE 6SOJA 7LÁCTEOS 8FRUTOS CÁSCARA 9APIO 10MOSTAZA 11SÉSAMO 12SULFITOS 13ALTRAMUCES 14MOLUSCOS

REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL

GALLEGO CATERING E COLECTIVIDADES

MENÚ SIN CERDO NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCORES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL*
2 de noviembre	**3 de noviembre**	**4 de noviembre**	**5 de noviembre**	**6 de noviembre**	**SEMANA 1 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA VEGETAL 12 -FILETE DE POLLO GUISADO C/PASTA INTEGRAL Y ENSALADA 1/3/6/10/12 -FRUTA	-CALDO GALLEGO SIN INGREDIENTES DE CERDO - MERLUZA EN SALSA VERDE C/ARROZ 2/4/14 -FRUTA	-CREMA DE ZANAHORIA 12 -MILANESA DE POLLO CASERA C/CODITOS Y CHAMPIÑONES Y ENSALADA TRICOLOR 1/3/6/10/12 -YOGUR 7	-POTAJE GARBANZOS VEGETALES SIN INGREDIENTES DE CERDO 1 -SALMÓN AL HORNO C/PATATAS Y MENESTRA 2/4/14 -FRUTA	- LENTEJAS 1 -ARROZ A LA CUBANA 3/12 -FRUTA	ENERGÍA: 729,3 Kcal PROTEÍNAS: 32,3 g HC: 85,2 g LÍPIDOS: 29,6 g
9 de noviembre	**10 de noviembre**	**11 de noviembre**	**12 de noviembre**	**13 de noviembre**	**SEMANA 2 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE CALABACIN, CALABAZA Y ZANAHORIAS 12 -TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA 3/12 -FRUTA	- FABADA 1 -BACALAO A LA PORTUGUESA C/PATATA PANADERA 2/4/14 -FRUTA	NO LECTIVO	-CREMA DE ZANAHORIA 12 -POLLO ASADO C/PASTA INTEGRAL, VERDURAS Y ENSALADA 1/3/6/10/12 -FRUTA	- CALDO GALLEGO -SALMON HORNEADO C/ARROZ Y MENESTRA 2/4/12/14 -YOGUR 7	ENERGÍA: 733,4 Kcal PROTEÍNAS: 32,2 g HC: 86,9 g LÍPIDOS: 29,1 g
16 de noviembre	**17 de noviembre**	**18 de noviembre**	**19 de noviembre**	**20 de noviembre**	**SEMANA 3 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE VERDURITAS 12 - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA C/CHAMPIÑONES Y ARROZ Y ENSALADA MIXTA 12 -FRUTA	-POTAJE DE GARBANZOS VEGETALES SIN INGREDIENTES DE CERDO 1 -PESCADA AL HORNO C/GUARNICIÓN 2/4/14 -YOGUR 7	-CREMA DE ZANAHORIA 12 -TERNERA GUISADA C/PASTA INTEGRAL, VERDURITAS Y ENSALADA 1/3/6/10/12 -FRUTA	-LENTEJAS SIN INGREDIENTES DE CERDO 1 -BACALAO A LA ROMANA C/ENSALADA 1/2/3/4/14 -FRUTA	-CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA 12 -HAMBURGUESA DE TERNERA C/ARROZ Y PISTO DE VERDURAS C/ENSALADA DE ESPÁRRAGO 12 -FRUTA	ENERGÍA: 746,6 Kcal PROTEÍNAS: 33,8 g HC: 86,7 g LÍPIDOS: 30,4 g
23 de noviembre	**24 de noviembre**	**25de noviembre**	**26 de noviembre**	**27 de noviembre**	**SEMANA 4 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE CALABACIN 12 -PESCADA GUISADA A LA MARINERA C/ARROZ 2/4/14 -FRUTA	-FABADA SIN INGREDIENTES DECERDO 1 -POLLO AL HORNO C/PASTA INTEGRAL Y ENSALADA DE TOMATE 1/3/6/10/12 -YOGUR ECOLÓGICO 7	-CREMA DE VERDURIÑAS 12 -SALMÓN SALTEADO C/ARROZ Y PISTO DE VERDURAS 2/4/14 - FRUTA	- SOPA DE FIDEOS SIN INGREDIENTES DE CERDO 1/3/6/10 - FILETE DE POLLO C/ENSALADA -FRUTA	-CREMA DE CALABACIN Y ZANAHORIA 12 -PAVO GUISADO C/PASTA Y ENSALADA VERDE 1/3/6/10/12 -FRUTA	ENERGÍA: 721,9 Kcal PROTEÍNAS: 29,5 g HC: 86,1 g LÍPIDOS: 29,1 g
30 de noviembre					**SEMANA 5 (MEDIA POR DÍA)**
-LENTEJAS SIN INGREDIENTES DE CERDO 1 -HAMBURGUESA TERNERA A LA PLANCHA C/ARROZ Y CHÍCHAROS - FRUTA					ENERGÍA: 693,7 Kcal PROTEÍNAS: 30,5 g HC: 78,1 g LÍPIDOS: 29,3 g

DOS VECES A LA SEMANA SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL / CUATRO VECES AL MES SE UTILIZARÁ PASTA O ARROZ INTEGRAL / UNA VEZ AL MES SE UTILIZARÁ UN PRODUCTO ECOLÓGICO

COMPROBAR LOS CALDOS, EMBUTIDOS, GELATINAS, MANTECAS, SALSAS Y PREPARADOS CÁRNICOS PARA ASEGURAR QUE NO CONTIENEN INGREDIENTES DERIVADOS DEL CERDO

**Valores nutricionales medios estimados por ración. Pueden variar según las cantidades servidas en función de la edad escolar y la elaboración de los platos*

ALÉRGENOS: 1GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVO 4PESCADO 5CACAHUETE 6SOJA 7LÁCTEOS 8FRUTOS CÁSCARA 9APIO 10MOSTAZA 11SÉSAMO 12SULFITOS 13ALTRAMUCES 14MOLUSCOS

REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL

GALLEGO CATERING E COLECTIVIDADES

MENÚ SIN PESCADO NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCORES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL*
2 de noviembre	**3 de noviembre**	**4 de noviembre**	**5 de noviembre**	**6 de noviembre**	**SEMANA 1 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA VEGETAL 12 -RAGÚ DE CERDO GUISADO C/PASTA INTEGRAL Y ENSALADA 1/3/6/10/12 -FRUTA	-CALDO GALLEGO - POLLO C/ARROZ -FRUTA	-CREMA DE ZANAHORIA 12 -MILANESA DE POLLO CASERA C/CODITOS Y CHAMPIÑONES Y ENSALADA TRICOLOR 1/3/6/10/12 -YOGUR 7	-POTAJE GARBANZOS 1 -FILETE C/PATATAS Y MENESTRA -FRUTA	- LENTEJAS 1 -ARROZ A LA CUBANA 3/12 -FRUTA	ENERGÍA: 729,3 Kcal PROTEÍNAS: 32,3 g HC: 85,2 g LÍPIDOS: 29,6 g
9 de noviembre	**10 de noviembre**	**11 de noviembre**	**12 de noviembre**	**13 de noviembre**	**SEMANA 2 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE CALABACIN, CALABAZA Y ZANAHORIAS 12 -TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA 3/12 -FRUTA	- FABADA 1 - FILETE DE CARNE C/PATATA PANADERA -FRUTA	NO LECTIVO	-CREMA DE ZANAHORIA 12 -POLLO ASADO C/PASTA INTEGRAL, VERDURAS Y ENSALADA 1/3/6/10/12 -FRUTA	- CALDO GALLEGO -TORTILLA C/ARROZ Y MENESTRA 3/12 -YOGUR 7	ENERGÍA: 733,4 Kcal PROTEÍNAS: 32,2 g HC: 86,9 g LÍPIDOS: 29,1 g
16 de noviembre	**17 de noviembre**	**18 de noviembre**	**19 de noviembre**	**20 de noviembre**	**SEMANA 3 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE VERDURITAS 12 - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA C/CHAMPIÑONES Y ARROZ Y ENSALADA MIXTA 12 -FRUTA	-POTAJE DE GARBANZOS 1 -CARNE C/GUARNICIÓN -YOGUR 7	-CREMA DE ZANAHORIA 12 -TERNERA GUISADA C/PASTA INTEGRAL, VERDURITAS Y ENSALADA 1/3/6/10/12 -FRUTA	-LENTEJAS 1 -FILETE DE POLLO C/ENSALADA 12 -FRUTA	-CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA 12 -HAMBURGUESA DE CERDO C/ARROZ Y PISTO DE VERDURAS C/ENSALADA DE ESPÁRRAGO 12 -FRUTA	ENERGÍA: 746,6 Kcal PROTEÍNAS: 33,8 g HC: 86,7 g LÍPIDOS: 30,4 g
23 de noviembre	**24 de noviembre**	**25de noviembre**	**26 de noviembre**	**27 de noviembre**	**SEMANA 4 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE CALABACIN 12 - FILETE DE CERDO C/ARROZ -FRUTA	-FABADA 1 -POLLO AL HORNO C/PASTA INTEGRAL Y ENSALADA DE TOMATE 1/3/6/10/12 -YOGUR ECOLÓGICO 7	-CREMA DE VERDURIÑAS 12 - FILETE C/ARROZ Y PISTO DE VERDURAS - FRUTA	- SOPA DE COCIDO 1/3/6/10 - COCIDO -FRUTA	-CREMA DE CALABACIN Y ZANAHORIA 12 -PAVO GUISADO C/PASTA Y ENSALADA VERDE 1/3/6/10/12 -FRUTA	ENERGÍA: 721,9 Kcal PROTEÍNAS: 29,5 g HC: 86,1 g LÍPIDOS: 29,1 g
30 de noviembre					**SEMANA 5 (MEDIA POR DÍA)**
-LENTEJAS 1 -HAMBURGUESA A LA PLANCHA C/ARROZ Y CHÍCHAROS - FRUTA					ENERGÍA: 693,7 Kcal PROTEÍNAS: 30,5 g HC: 78,1 g LÍPIDOS: 29,3 g

DOS VECES A LA SEMANA SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL / CUATRO VECES AL MES SE UTILIZARÁ PASTA O ARROZ INTEGRAL / UNA VEZ AL MES SE UTILIZARÁ UN PRODUCTO ECOLÓGICO

REVISAR CALDOS, SALSAS, PRODUCTOS PREPARADOS Y POSIBLES CONTAMINACIONES EN PLANCHAS, FREIDORAS Y UTENSILIOS. OJO LOS MARISCOS Y SUS CONSERVAS PUEDEN TENER TRAZAS DE PESCADO

**Valores nutricionales medios estimados por ración. Pueden variar según las cantidades servidas en función de la edad escolar y la elaboración de los platos*

ALÉRGENOS: 1GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVO 4PESCADO 5CACAHUETE 6SOJA 7LÁCTEOS 8FRUTOS CÁSCARA 9APIO 10MOSTAZA 11SÉSAMO 12SULFITOS 13ALTRAMUCES 14MOLUSCOS

REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL



GALLEGO CATERING E COLECTIVIDADES



MENÚ SIN CARNE NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCORES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL*
2 de noviembre	**3 de noviembre**	**4 de noviembre**	**5 de noviembre**	**6 de noviembre**	**SEMANA 1 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA VEGETAL 12 -LEGUMBRES GUISADAS C/PASTA INTEGRAL Y ENSALADA 1/3/6/10/12 -FRUTA	-CALDO VEGETAL SIN CARNE NI BASE DE CARNE CON LEGUMBRES - MERLUZA EN SALSA VERDE C/ARROZ 2/4/14 -FRUTA	-CREMA DE ZANAHORIA 12 -MILANESA DE BERENJENA O CALABACÍN CASERA C/CODITOS Y CHAMPIÑONES Y ENSALADA TRICOLOR 1/3/6/10/12 -YOGUR 7	-POTAJE GARBANZOS VEGETALES SIN INGREDIENTES DE CARNE 1 -SALMÓN AL HORNO C/PATATAS Y MENESTRA 2/4/14 -FRUTA	- LENTEJAS VEGETALES SIN INGREDIENTES DE CARNE 1 -ARROZ A LA CUBANA 3/12 -FRUTA	ENERGÍA: 729,3 Kcal PROTEÍNAS: 32,3 g HC: 85,2 g LÍPIDOS: 29,6 g
9 de noviembre	**10 de noviembre**	**11 de noviembre**	**12 de noviembre**	**13 de noviembre**	**SEMANA 2 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE CALABACIN, CALABAZA Y ZANAHORIAS 12 -TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA 3/12 -FRUTA	- FABADA VEGETAL CON LEGUMBRES 1 -BACALAO A LA PORTUGUESA C/PATATA PANADERA 2/4/14 -FRUTA	NO LECTIVO	-CREMA DE ZANAHORIA 12 -GARBANZOS SALTEADOS C/PASTA INTEGRAL, VERDURAS Y ENSALADA 1/3/6/10/12 -FRUTA	- CALDO GALLEGO SIN INGREDIENTES DE CARNE CON LEGUMBRES -SALMON HORNEADO C/ARROZ Y MENESTRA 2/4/12/14 -YOGUR 7	ENERGÍA: 733,4 Kcal PROTEÍNAS: 32,2 g HC: 86,9 g LÍPIDOS: 29,1 g
16 de noviembre	**17 de noviembre**	**18 de noviembre**	**19 de noviembre**	**20 de noviembre**	**SEMANA 3 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE VERDURITAS 12 - TORTILLA FRANCESA C/CHAMPIÑONES Y ARROZ Y ENSALADA MIXTA 3/12 -FRUTA	-POTAJE DE GARBANZOS VEGETALES SIN INGREDIENTES DE CARNE 1 -PESCADA AL HORNO C/GUARNICIÓN 2/4/14 -YOGUR 7	-CREMA DE ZANAHORIA 12 - LEGUMBRES GUISADA C/PASTA INTEGRAL, VERDURITAS Y ENSALADA 1/3/6/10/12 -FRUTA	-LENTEJAS SIN INGREDIENTES DE CARNE 1 -BACALAO A LA ROMANA C/ENSALADA 1/2/3/4/14 -FRUTA	-CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA 12 -HAMBURGUESA VEGETAL C/ARROZ Y PISTO DE VERDURAS C/ENSALADA DE ESPÁRRAGO 12 -FRUTA	ENERGÍA: 746,6 Kcal PROTEÍNAS: 33,8 g HC: 86,7 g LÍPIDOS: 30,4 g
23 de noviembre	**24 de noviembre**	**25de noviembre**	**26 de noviembre**	**27 de noviembre**	**SEMANA 4 (MEDIA POR DÍA)**
-CREMA DE CALABACIN 12 -PESCADA GUISADA A LA MARINERA C/ARROZ 2/4/14 -FRUTA	-FABADA VEGETAL CON ALUBIAS SIN INGREDIENTES DE CARNE 1 -TORTILLA C/PASTA INTEGRAL Y ENSALADA DE TOMATE 1/3/6/10/12 -YOGUR ECOLÓGICO 7	-CREMA DE VERDURIÑAS 12 -SALMÓN SALTEADO C/ARROZ Y PISTO DE VERDURAS 2/4/14 - FRUTA	- SOPA DE FIDEOS SIN INGREDIENTES DE CARNE 1/3/6/10 - FILETE DE PESCADO C/ENSALADA 2/4/12/14 -FRUTA	-CREMA DE CALABACIN Y ZANAHORIA 12 -GARBANZOS GUISADOS C/PASTA Y ENSALADA VERDE 1/3/6/10/12 -FRUTA	ENERGÍA: 721,9 Kcal PROTEÍNAS: 29,5 g HC: 86,1 g LÍPIDOS: 29,1 g
30 de noviembre					**SEMANA 5 (MEDIA POR DÍA)**
-LENTEJAS VEGETALES SIN INGREDIENTES DE CARNE 1 -HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA C/ARROZ Y CHÍCHAROS - FRUTA					ENERGÍA: 693,7 Kcal PROTEÍNAS: 30,5 g HC: 78,1 g LÍPIDOS: 29,3 g

DOS VECES A LA SEMANA SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL / CUATRO VECES AL MES SE UTILIZARÁ PASTA O ARROZ INTEGRAL / UNA VEZ AL MES SE UTILIZARÁ UN PRODUCTO ECOLÓGICO

COMPROBAR LOS CALDOS, MANTECAS, SALSAS Y PREPARADOS PARA ASEGURAR QUE NO CONTIENEN INGREDIENTES CÁRNICOS, LAS BASES DE CALDOS NO LLEVARÁN BASE DE PROTEÍNA DERIVADA DE PRODUCTOS CÁRNICOS

**Valores nutricionales medios estimados por ración. Pueden variar según las cantidades servidas en función de la edad escolar y la elaboración de los platos*

ALÉRGENOS: 1GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVO 4PESCADO 5CACAHUETE 6SOJA 7LÁCTEOS 8FRUTOS CÁSCARA 9APIO 10MOSTAZA 11SÉSAMO 12SULFITOS 13ALTRAMUCES 14MOLUSCOS



REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL

