

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS XURELO O FORNO XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACAS MACEDONIA	CHÍCHAROS CON XAMÓN TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	TALLARINS SALTEADOS ABADEXO O FORNO COLIFLOR FROITA	FABAS PINTAS CON VERDURAS GOULASH DE PAVO CON XUDIAS FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS ABADEXO O FORNO BROCOLI CON CENORIA FROITA	CREMA CAMPEIRA TENREIRA ASADA MACARRONS SALTEADOS FROITA	LENTELLAS ESTUFADAS XARDA A GALEGA LEITUGA, CENORIA E MILLO FROITA	CALDO VEXETAL COELLO O FORNO ARROZ BRANCO MACEDONIA	PISTO DE VEDURAS CON OVO LOMBO ASADO PATACAS ESTUFADAS FROITA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
ARROZ TRES DELICIAS POLO ASADO ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS FROITA	FABAS PINTAS CON VERDURAS PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA MINESTRA FROITA	COLIFLOR A GALEGA TENREIRA ASADA FIDEOS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA TORTILLA FRANCESA LEITUGA E TOMATE FROITA	CREMA DE CENORIA GALLO SAN PEDRO O FORNO PATACA O VAPOR FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
CREMA DE CHÍCHAROS LOMBO ASADO XARDIÑEIRA FROITA	ENSALADA TROPICAL XURELO O FORNO FIDEOS FROITA	SOPA DE VERDURAS ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA FRANCESA TOMATE NATURAL FROITA	ESPIRAIS SALTEADAS CON VERDURAS PESCADA O FORNO REPOLO SALTEADO FROITA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
MACARRONS SALTEADOS PESCADA EN SALSA VERDE VERDURAS FROITA	LENTELLAS VEXETAIS ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA MACEDONIA	CREMA DE CABAZA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS FROITA	NON LECTIVO	

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Maider Pellejero
Colegiada nº: NA00166...

ALIMENTACION
SALUDABLE GALLEGA S.L.
Dpto. de Nutrición

Menú
Concello Ferrol
Octubre 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	SOPA FLORENTINA XURELO GUISADO XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACAS MACEDONIA	CHÍCHAROS CON XAMON TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS ABADEXO A MARIÑEIRA COLIFLOR FROITA	FABAS PINTAS CON VERDURAS GOULASH DE POLO CON XUDIAS FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA BROCOLI CON CENORIA FROITA	CREMA CAMPEIRA BOLOÑESA VEXETAL MACARRONS SALTEADOS FROITA	LENTELLAS ESTUFADAS XARDA A GALEGA LEITUGA, CENORIA E MILLO FROITA	CALDO VEXETAL COELLO A CAZADORA ARROZ BRANCO MACEDONIA	PISTO DE VERDURAS ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUISADAS FROITA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
ARROZ TRES DELICIAS POLO ASADO ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS FROITA	FABAS PINTAS CON CHOURIZO PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA VERDURAS FROITA	COLIFLOR A GALEGA CALDERETA DE TENREIRA FIDEOS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE FROITA	CREMA DE CENORIA GUISO DE BACALLAO CON PATACAS FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
CREMA DE CHÍCHAROS LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA XARDIÑEIRA FROITA	ENSALADA TROPICAL ATÚN GUISADO FIDEOS FROITA	SOPA DE VERDURAS ESTUFADO DE POLO CON PATACAS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA PAISANA TOMATE NATURAL FROITA	ESPIRAIS CON VERDURAS PESCADA O FORNO REPOLO SALTEADO FROITA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
MACARRONS CON PISTO PESCADA EN SALSA VERDE VERDURAS FROITA	LENTELLAS A CASEIRA ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA MACEDONIA	CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS FROITA	NON LECTIVO	

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Maider Pellejero
Colegiada nº: NA00166...

ALIMENTACION
SALUDABLE GALLEGA S.L.
Dpto. de Nutrición

Menú de
Concello Ferrol
Octubre 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS MACEDONIA	CHÍCHAROS CON XAMÓN TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS LOMBO ASADO COLIFLOR FROITA	FABAS PINTAS CON VERDURAS GOULASH DE PAVO CON XUDIAS FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS XAMÓN ASADO EN SALSA BROCOLI CON CENORIA FROITA	CREMA CAMPEIRA MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL FROITA	LENTELLAS ESTUFADAS ESTUFADO DE PAVO CON VERDURAS FROITA	CALDO VEXETAL COELLO A CAZADORA ARROZ PILAF MACEDONIA	PISTO DE VEDURAS CON OVO ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUIADAS FROITA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
ARROZ TRES DELICIAS POLO ASADO ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS FROITA	FABAS PINTAS (con chourizo) TORTILLA FRANCESA VERDURAS FROITA	COLIFLOR A GALEGA TENREIRA GUIADA CON FIDEOS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE FROITA	CREMA DE CENORIA RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUIADAS FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
CREMA DE CHÍCHAROS LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA PATACAS A XARDIÑEIRA FROITA	ENSALADA TROPICAL CALDERETA DE TENREIRA FIDEOS FROITA	SOPA DE VERDURAS ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA PAISANA TOMATE NATURAL FROITA	ESPIRAIS CON VERDURAS PEITUGA DE POLO REPOLO SALTEADO FROITA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
MACARRONS CON PISTO POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS VERDURAS FROITA	LENTELLAS A CASEIRA ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA MACEDONIA	CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS FROITA	NON LECTIVO	

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Maider Pellejero
Colegiada nº: NA00166...

ALIMENTACION
SALUDABLE GALLEGA S.L.
Dpto. de Nutrición

Menú
Concello Ferrol
Octubre 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	SOPA FLORENTINA XURELO GUIADO XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACAS MACEDONIA	CHÍCHAROS CON XAMON XAMON ASADO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	MACARRONS CON CHAMPIÑONS ABADEXO A MARIÑEIRA COLIFLOR FROITA	FABAS PINTAS CON VERDURAS GOULASH DE POLO CON XUDIAS FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA BROCOLI CON CENORIA FROITA	CREMA CAMPEIRA BOLOÑESA VEXETAL MACARRONS FROITA	LENTELLAS ESTUFADAS XARDA A GALEGA LEITUGA, CENORIA E MILLO FROITA	CALDO VEXETAL COELLO A CAZADORA ARROZ BRANCO MACEDONIA	PISTO ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUISADAS FROITA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
ARROZ TRES DELICIAS POLO ASADO ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS FROITA	FABAS PINTAS CON CHOURIZO PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA VERDURAS FROITA	COLIFLOR A GALEGA CALDERETA DE TENREIRA MACARRONS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA LOMBO ASADO LEITUGA E TOMATE FROITA	CREMA DE CENORIA GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
CREMA DE CHÍCHAROS LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA XARDIÑEIRA FROITA	ENSALADA TROPICAL ATÚN GUIADO MACARRONS FROITA	SOPA DE VERDURAS ESTUFADO DE POLO CON PATACAS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS XAMON ASADO TOMATE NATURAL FROITA	PASTA CON VERDURAS PESCADA O FORNO REPOLO SALTEADO FROITA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
MACARRONS CON PISTO PESCADA EN SALSA VERDE VERDURAS FROITA	LENTELLAS A CASEIRA ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA MACEDONIA	CREMA DE CABAZA XAMON ASADO ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS FROITA	NON LECTIVO	

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Maider Pellejero
Colegiada nº: NA00166...

ALIMENTACION
SALUDABLE GALLEGA S.L.
Dpto. de Nutrición

5º sesión menú
Concello Ferrol
Octubre 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	SOPA FLORENTINA XURELO GUIADO XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACAS MACEDONIA	CHICHAROS SALTEADOS TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS ABADEXO A MARIÑEIRA COLIFLOR FROITA	FABAS PINTAS CON VERDURAS GOULASH DE POLO CON XUDIAS FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA BROCOLI CON CENORIA FROITA	CREMA CAMPEIRA BOLOÑESA VEXETAL MACARRONS SALTEADOS FROITA	LENTELLAS ESTUFADAS XARDA A GALEGA LEITUGA, CENORIA E MILLO FROITA	CALDO VEXETAL COELLO A CAZADORA ARROZ BRANCO MACEDONIA	PISTO DE VERDURAS ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUISADAS FROITA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
ARROZ TRES DELICIAS POLO ASADO ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS FROITA	FABAS PINTAS CON VERDURAS PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA VERDURAS FROITA	COLIFLOR A GALEGA LOMBO EN SALSA FIDEOS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE FROITA	CREMA DE CENORIA GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
CREMA DE CHÍCHAROS LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA XARDIÑEIRA FROITA	ENSALADA TROPICAL ATÚN GUIADO FIDEOS FROITA	SOPA DE VERDURAS ESTUFADO DE POLO CON PATACAS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA PAISANA TOMATE NATURAL FROITA	ESPIRAIS CON VERDURAS PESCADA O FORNO REPOLO SALTEADO FROITA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
MACARRONS CON PISTO PESCADA EN SALSA VERDE VERDURAS FROITA	LENTELLAS VEXETAIS XAMON ASADO PATACA COCIDA MACEDONIA	CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS FROITA	NON LECTIVO	

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Maider Pellejero
Colegiada nº: NA00166

ALIMENTACION
SALUDABLE GALLEGA S.L.
Dpto. de Nutrición

Menú de
Concello Ferrol
Octubre 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	SOPA FLORENTINA XURELO GUISADO XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACAS MACEDONIA	CHÍCHAROS CON XAMON TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	ESPAGUETI CON CHAMPIÑONS ABADEXO A MARIÑEIRA COLIFLOR FROITA	FABAS PINTAS CON VERDURAS GOULASH DE POLO CON XUDIAS FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA BROCOLI CON CENORIA FROITA	CREMA CAMPEIRA CALDERETA DE TENREIRA MACARRONS FROITA	GARAVANZOS CON ACELGAS XARDA A GALEGA ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FROITA	CALDO VEXETAL COELLO A CAZADORA ARROZ BRANCO MACEDONIA	PISTO DE VERDURAS ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUISADAS FROITA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
ARROZ TRES DELICIAS POLO ASADO ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS FROITA	FABAS PINTAS CON CHOURIZO PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA VERDURAS FROITA	COLIFLOR A GALEGA CALDERETA DE TENREIRA MACARRONS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE FROITA	CREMA DE CENORIA GUISO DE BACALLAO CON PATACAS FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
CREMA DE CHÍCHAROS LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA XARDIÑEIRA FROITA	ENSALADA TROPICAL ATÚN GUISADO MACARRONS FROITA	SOPA DE VERDURAS ESTUFADO DE POLO CON PATACAS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA PAISANA TOMATE NATURAL FROITA	MACARRONS CON VERDURAS PESCADA O FORNO REPOLO SALTEADO FROITA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
MACARRONS CON PISTO PESCADA EN SALSA VERDE VERDURAS FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA MACEDONIA	CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS FROITA	NON LECTIVO	

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Maider Pellejero
Colegiada nº: NA00166...

ALIMENTACION
SALUDABLE GALLEGA S.L.
Dpto. de Nutrición

Resumen menú
Concello Ferrol
Octubre 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS XURELO GUISADO XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACAS MACEDONIA	CHICHAROS SALTEADOS TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS ABADEXO A MARIÑEIRA COLIFLOR FROITA	FABAS PINTAS CON VERDURAS GOULASH DE PAVO CON XUDIAS FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA BROCOLI E CENORIA FROITA	CREMA CAMPEIRA MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL FROITA	LENTELLAS ESTUFADAS XARDA A GALEGA LEITUGA, CENORIA E MILLO FROITA	CALDO VEXETAL COELLO A CAZADORA ARROZ PILAF MACEDONIA	PISTO DE VEDURAS CON OVO TORTILLA FRANCESA PATACAS ESTUFADAS FROITA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
ARROZ TRES DELICIAS POLO ASADO ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS FROITA	FABAS PINTAS CON VERDURAS PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA MINESTRA FROITA	COLIFLOR A GALEGA TENREIRA GUISADA CON FIDEOS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE FROITA	CREMA DE CENORIA GUISO DE BACALLAO CON PATACAS FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
CREMA DE CHÍCHAROS PEITUGA DE POLO XARDIÑEIRA FROITA	ENSALADA TROPICAL ATÚN GUISADO CON FIDEOS FROITA	SOPA DE VERDURAS ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA PAISANA TOMATE NATURAL FROITA	ESPIRAIS CON VERDURAS PESCADA O FORNO REPOLO SALTEADO FROITA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
MACARRONS CON PISTO PESCADA EN SALSA VERDE VERDURAS FROITA	LENTELLAS VEXETAIS ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA MACEDONIA	CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS FROITA	NON LECTIVO	

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Maider Pellejero
Colegiada nº: NA00166...

ALIMENTACION
SALUDABLE GALLEGA S.L.
Dpto. de Nutrición

Menú
Concello Ferrol
Octubre 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS XURELO GUISADO XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACAS MACEDONIA	CHICHAROS SALTEADOS TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS ABADEXO A MARIÑEIRA COLIFLOR FROITA	FABAS PINTAS CON VERDURAS GUISO DE CALAMARES CON ARROZ FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA BROCOLI E CENORIA FROITA	CREMA CAMPEIRA MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL FROITA	LENTELLAS ESTUFADAS XARDA A GALEGA LEITUGA, CENORIA E MILLO FROITA	CALDO VEXETAL MACARRONS CON TOMATE E ATÚN MACEDONIA	PISTO DE VEDURAS CON OVO TORTILLA FRANCESA PATACAS ESTUFADAS FROITA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
ARROZ TRES DELICIAS ROLIÑO PRIMAVERA ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS FROITA	FABAS PINTAS CON VERDURAS PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA MINESTRA FROITA	COLIFLOR A GALEGA GALLO SAN PEDRO O FORNO FIDEOS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE FROITA	CREMA DE CENORIA GUISO DE BACALLAO CON PATACAS FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
CREMA DE CHÍCHAROS GALLO SAN PEDRO O FORNO XARDIÑEIRA FROITA	ENSALADA TROPICAL ATÚN GUISADO CON FIDEOS FROITA	SOPA DE VERDURAS FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA PATACA COCIDA MACEDONIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA PAISANA TOMATE NATURAL FROITA	ESPIRAIS CON VERDURAS PESCADA O FORNO REPOLO SALTEADO FROITA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
MACARRONS CON PISTO PESCADA EN SALSA VERDE VERDURAS FROITA	LENTELLAS VEXETAIS ROLIÑO PRIMAVERA PATACA COCIDA MACEDONIA	CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS FROITA	NON LECTIVO	

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Maider Pellejero
Colegiada nº: NA00166...

ALIMENTACION
SALUDABLE GALLEGA S.L.
Dpto. de Nutrición

Esquema menú
Concello Ferrol
Octubre 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS XURELO GUISADO XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACAS MACEDONIA	CHÍCHAROS CON XAMÓN TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	TALLARINS CON CHAMPIÑONS ABADEXO A MARIÑEIRA COLIFLOR FROITA	FABAS PINTAS CON VERDURAS GOULASH DE PAVO CON XUDIAS FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA BROCOLI E CENORIA FROITA	CREMA CAMPEIRA CALDERETA DE TENREIRA MACARRONS SALTEADOS FROITA	LENTELLAS ESTUFADAS XARDA A GALEGA LEITUGA, CENORIA E MILLO FROITA	CALDO VEXETAL COELLO A CAZADORA ARROZ PILAF MACEDONIA	PISTO DE VEDURAS CON OVO ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUISADAS FROITA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
ARROZ TRES DELICIAS POLO ASADO ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS FROITA	FABAS PINTAS (con chourizo) PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA MINESTRA FROITA	COLIFLOR A GALEGA TENREIRA GUISADA CON FIDEOS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E TOMATE FROITA	CREMA DE CENORIA GUISO DE BACALLAO CON PATACAS FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
CREMA DE CHÍCHAROS LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA PATACAS A XARDIÑEIRA FROITA	ENSALADA TROPICAL ATÚN GUISADO CON FIDEOS FROITA	SOPA DE VERDURAS ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA PAISANA TOMATE NATURAL FROITA	ESPIRAIS CON VERDURAS PESCADA O FORNO REPOLO SALTEADO FROITA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
MACARRONS CON PISTO PESCADA EN SALSA VERDE VERDURAS FROITA	LENTELLAS A CASEIRA ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA MACEDONIA	CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS FROITA	NON LECTIVO	

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Maider Bellejero
Colegiada nº: NA00166

ALIMENTACION SALUDABLE GALLEGA S.L.
Dpto. de Nutrición
Concello Ferrol
Octubre 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	SOPA FLORENTINA	MACARRONS SALTEADOS	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	SOPA DE PASTA
	XURELO GUISADO	TORTILLA DE PATACA	ABADEXO A MARIÑEIRA	PEITUGA DE POLO
	PATACA ASADA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	COLIFLOR	PATACA COCIDA
	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
MACARRONS CON TOMATE	CREMA CAMPEIRA	BROCOLI A CASEIRA	CALDO VEXETAL	PISTO DE VEDURAS CON OVO
ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA	CALDERETA DE TENREIRA	XARDA A GALEGA	COELLO A CAZADORA	ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUISADAS
BROCOLI E CENORIA	MACARRONS SALTEADOS	LEITUGA, CENORIA E MILLO	ARROZ PILAF	
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
ARROZ CON CENORIA	CREMA DE CABACIÑA	COLIFLOR A GALEGA	SOPA DE PASTA	CREMA DE CENORIA
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	CALDERETA DE TENREIRA	TORTILLA DE CABACIÑA	GALLO SAN PEDRO O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA	BROCOLI	MACARRONS SALTEADOS	LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR
FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE CENORIA	PASTA CON VERDURAS
LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA	ATÚN GUISADO	PEITUGA DE POLO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO
ARROZ BRANCO	MACARRONS	PATACA ASADA	TOMATE NATURAL	REPOLO SALTEADO
FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
MACARRONS CON PISTO	BROCOLI A CASEIRA	CREMA DE CABAZA		
PESCADA O FORNO	TENREIRA ASADA	TORTILLA DE PATACA	NON LECTIVO	
CENORIA BABY	PATACA COCIDA	TOMATE NATURAL		
FROITA	MACEDONIA	FROITA		

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Maider Pellejero
Colegiada nº: NA00166

ALIMENTACION
SALUDABLE GALLEGA S.L.
Dpto. de Nutrición

Menú
Concello Ferrol
Octubre 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	CREMA DE PATACA XURELO O FORNO ARROZ BRANCO IOGUR	MACARRONS SALTEADOS TORTILLA DE PATACA IOGUR	SOPA DE PASTA ABADEXO O FORNO PATACA COCIDA IOGUR	CODIÑOS SALTEADOS PEITUGA DE POLO PURÉ DE PATACA IOGUR
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
SOPA DE ARROZ ABADEXO O FORNO PURÉ DE PATACA IOGUR	CREMA DE PATACA TENREIRA ASADA MACARRONS SALTEADOS IOGUR	SOPA DE CABELLIN XARDA O FORNO PATACA COCIDA IOGUR	CREMA DE PATACA COELLO O FORNO ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE FIDEOS LOMBO ASADO PATACA COCIDA IOGUR
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
SOPA DE PIÑONS POLO ASADO PURÉ DE PATACA IOGUR	CREMA DE PATACA PESCADA O FORNO ARROZ BRANCO IOGUR	CODIÑOS SALTEADOS TENREIRA ASADA PATACA COCIDA IOGUR	SOPA DE PASTA TORTILLA FRANCESA ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE ARROZ GALLO SAN PEDRO O FORNO PATACA O VAPOR IOGUR
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
SOPA DE FIDEOS LOMBO ASADO ARROZ BRANCO IOGUR	MACARRONS SALTEADOS XURELO O FORNO PURÉ DE PATACA IOGUR	SOPA DE PASTA PEITUGA DE POLO PATACA ASADA IOGUR	CREMA DE PATACA TORTILLA FRANCESA ARROZ BRANCO IOGUR	ESPIRAIS SALTEADOS PESCADA O FORNO PURÉ DE PATACA IOGUR
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
MACARRONS SALTEADOS PESCADA O FORNO PATACA COCIDA IOGUR	SOPA DE CABELLIN TENREIRA ASADA ARROZ BRANCO IOGUR	CODIÑOS SALTEADOS TORTILLA DE PATACA IOGUR	NON LECTIVO	

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Maider Pellejero
Colegiada nº: NA00166...

ALIMENTACION
SALUDABLE GALLEGA S.L.
Dpto. de Nutrición

Menú
Concello Ferrol
Outubre 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	SOPA FLORENTINA	CHÍCHAROS CON XAMÓN	PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONS	FABAS PINTAS CON VERDURAS
	XURELO GUISADO	TORTILLA DE PATACA	ABADEXO A MARIÑEIRA	GOULASH DE PAVO CON XUDIAS
	XUDIAS REFOGADAS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	COLIFLOR	
	MACEDONIA	FROITA	FROITA	FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS ESTUFADAS	CALDO VEXETAL	PISTO DE VEDURAS CON OVO
ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA	BOLOÑESA VEXETAL	XARDA A GALEGA	COELLO A CAZADORA	ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUISADAS
PISTO DE VERDURAS	MACARRONS	LEITUGA, CENORIA E MILLO	ARROZ INTEGRAL	
FROITA	FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
ARROZ CON VERDURAS	FABAS PINTAS (con chourizo)	COLIFLOR A GALEGA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	CREMA DE ESPINACAS
POLO ASADO	PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	CALDERETA DE TENREIRA	TORTILLA DE CABACIÑA	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS	BROCOLI	MACARRONS	LEITUGA E TOMATE	
FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	MACARRONS INTEGRAIS CON VERDURAS
LOMBO ASADO	ATÚN GUISADO	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO
ARROZ INTEGRAL	MACARRONS		TOMATE NATURAL	REPOLO SALTEADO
FROITA	FROITA	MACEDONIA	FROITA	FROITA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
MACARRONS INTEGRAIS CON PISTO	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE CABAZA		
PESCADA EN SALSA VERDE	ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA	TORTILLA DE PATACA	NON LECTIVO	
COLIFLOR		ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS		
FROITA	MACEDONIA	FROITA		

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Maider Pellejero
Colegiada nº: NA00166...

ALIMENTACION
SALUDABLE GALLEGA S.L.
Dpto. de Nutrición

Resumen menú
Concello Ferrol
Octubre 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	SOPA FLORENTINA XURELO GUISADO XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACAS MACEDONIA	CHICHAROS SALTEADOS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	TALLARINS SALTEADOS ABADEXO A MARIÑEIRA COLIFLOR FROITA	FABAS PINTAS CON VERDURAS GOULASH DE POLO CON XUDIAS FROITA
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA BROCOLI CON CENORIA FROITA	CREMA CAMPEIRA TENREIRA ASADA MACARRONS SALTEADOS FROITA	LENTELLAS VEXETAIS XARDA A GALEGA LEITUGA, CENORIA E MILLO FROITA	CALDO VEXETAL COELLO A CAZADORA ARROZ BLANCO MACEDONIA	PISTO ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUISADAS FROITA
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
ARROZ TRES DELICIAS POLO ASADO ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E CENORIA FROITA	FABAS PINTAS CON VERDURAS PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA MINESTRA SALTEADA FROITA	COLIFLOR A GALEGA TENREIRA ASADA FIDEO MACEDONIA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA TORTILLA DE PATATA LEITUGA E TOMATE FROITA	CREMA DE CENORIA GALLO SAN PEDRO O FORNO PATACA COCIDA FROITA
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
CREMA DE CHÍCHAROS LONBO ASADO EN SALSA DE LARANXA XARDIÑEIRA FROITA	ENSALADA TROPICAL GALLO SAN PEDRO O FORNO FIDEO FROITA	SOPA DE VERDURAS ESTUFADO DE POLO CON PATACAS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA PAISANA TOMATE NATURAL FROITA	ESPIRAIS SALTEADAS CON VERDURAS PESCADA O FORNO REPOLO SALTEADO FROITA
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
MACARRONS CON PISTO PESCADA EN SALSA VERDE VERDURAS FROITA	LENTELLAS VEXETAIS ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA MACEDONIA	CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE NATURAL FROITA	NON LECTIVO	

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Maider Pellejero
Colegiada nº: NA00166

ALIMENTACION
SALUDABLE GALLEGA S.L.
Dpto. de Nutrición

Menú
Concello Ferrol
Outubre 2024

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS XURELO GUISADO XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACAS MACEDONIA	CHICHAROS SALTEADOS TORTILLA DE PATACA IOGUR	TALLARINS SALTEADOS ABADEXO A MARIÑEIRA COLIFLOR IOGUR	FABAS PINTAS CON VERDURAS FILETE RUSO XUDIAS GUISADAS CON PATACAS IOGUR
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
PATACAS EN SALSA VERDE CON CHÍCHAROS ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA BROCOLI E CENORIA IOGUR	CREMA CAMPEIRA MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL IOGUR	LENTELLAS ESTUFADAS XARDA A GALEGA PATACA COCIDA IOGUR	CALDO VEXETAL ALBÓNDEGAS ARROZ BRANCO MACEDONIA	PISTO DE VEDURAS CON OVO TORTILLA FRANCESA PATACAS ESTUFADAS IOGUR
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
SOPA DE VERDURAS MACARRONS CON TOMATE E ATÚN IOGUR	FABAS PINTAS CON VERDURAS PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA MINESTRA IOGUR	COLIFLOR A GALEGA FILETE RUSO FIDEOS MACEDONIA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA TORTILLA DE CABACIÑA - IOGUR	CREMA DE CENORIA GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS IOGUR
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
CREMA DE CHÍCHAROS GALLO SAN PEDRO O FORNO XARDIÑEIRA IOGUR	MINESTRA ATÚN GUISADO CON FIDEOS IOGUR	SOPA DE VERDURAS FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA PATACA COCIDA MACEDONIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA PAISANA - IOGUR	ESPIRAIS CON VERDURAS PESCADA O FORNO REPOLO SALTEADO IOGUR
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
MACARRONS CON PISTO PESCADA EN SALSA VERDE VERDURAS IOGUR	LENTELLAS VEXETAIS ROLIÑO PRIMAVERA PATACA COCIDA MACEDONIA	CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACA IOGUR	NON LECTIVO	

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Dietista-Nutricionista: Maider Bellejero
Colegiada nº: NA00166

ALIMENTACION SALUDABLE GALLEGA S.L.
Dpto. de Nutrición
Reservación menú
Concello Ferrol
Octubre 2024