COLEXIO SAN JORGE

SEN GLUTE

NOVEMBRO

2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

DECEMBRO

30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

ENSALADA: A listaxe completa de ingredientes pódese ver no dossier informativo.

FROITA DE TEMPADA (como sobremesa e ensaladas)**:** caqui, chirimoia, kiwi, laranxa, mazá, mandarina, pera, plátano, uvas. Priorizarase o produto que esté en mellor punto de maduración.

VARIEDADE DE PEIXE: Escollerase en función a dispoñibilidade, procurando combinar o máximo posible, peixe branco e azul.

CALDO GALEGO: Escollerase en función a dispoñibilidade verza, grelo ou repolo.

Todos os menús inclúen pan SEN GLUTE e auga.

IOGUR NATURAL SEN AZUCRE NIN EDULCORANTES

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	• Crema de verduras de inverno • Tortilla de pataca con ensalada de leituga e millo (5,8) • Froita	• Arroz 3 verduras • Peixe ao forno con cenorias (9) • Froita	• **Pasta sen glute** con salsa de cabaza • Pavo guisado con verduras • Froita	• Sopa xuliana • Guiso de luras con patacas e ensalada de cenoria e tomate (4,5) • Iogur (7)	• Coliflor con allada • **Potaxe de fabas** con verduras • Froita
2	• **Fideuá San Jorge sen glute** • Polo á prancha e ensalada de leituga, cenoria e olivas (5) • Froita	• Repolo con patacas e allada • Tortilla de cogomelos con chícharos salteados (5,7,8) • Iogur (7)	• Ensalada de laranxa (5,7) • Garavanzos con espinacas e bacallau (9) • Froita	• Crema de cenoria • Costela de porco ao forno con arroz cocido • Froita	• Brócoli con patacas gratinado con queixo (7) • Peixe en salsa de verduras con ensalada de follas verdes con espárragos e millo (5,9) • Froita
3	• Ensalada de leituga, cenoria, pementos asados e olivas (5) • **Pasta sen glute** con ovo cocido e salsa de verduras (8) • Froita	• Caldo galego • Raxo de pavo con cenoria salteada • Froita	• Arroz tres delicias (8) • **Luras á prancha** con ensalada de leituga (4,5) • Froita	• Crema de allo porro (7) • Salmón á laranxa con puré de pataca (7,9) • Froita	• Ensalada completa (5,7) • Potaxe de fabas con cabaza • Iogur (7)
4	• Sopa de hortalizas con **fideos sen glute** • Polo ao forno con cenorias e puré de pataca (7) • Froita	• Crema de cabaza e cenoria • Tortilla de pataca e cebola con ensalada de follas verdes con espárragos (5,8) • Iogur (7)	• **Pasta sen glute** con salsa de verduras • **Garavanzos estufadas** con verduras • Froita	• Ensalada Arco da Vella (5) • Guiso de tenreira con patacas cocidas • Froita	• Minestra de verduras • Paella de peixe e marisco (3,4,9) • Froita
5	• Ensalada de garavanzos (5) • Polo guisado con patacas ao forno • Iogur (7)	• Crema de coliflor • Tortilla de queixo e arroz con salsa de tomate (7,8) • Froita	• Sopa de verduras con **fideos sen glute** e garavanzos • **Pescada á prancha** con ensalada con queixo (5,8,7,9) • Froita	• **Pasta sen glute** con salsa de cenoria • Potaxe de fabas con verduras • Froita	• Repolo con patacas e allada • Salmón ao forno con ensalada sinxela (5,9) • Froita
6	• Crema de cabaza e pataca doce • **Milanesa de polo** con ensalada con froita de tempada - leituga, froita- (5,6,8) • Iogur (7)	• Paella de verduras • Brócoli con ovo e allada (8) • Froita	• Ensalada con mazá e **pasta sen glute** (5) • Potaxe de garavanzos • Froita	• Caldo galego • Codillo asado con ensalada de follas verdes con cenoria (5) • Froita	• Chícharos con xamón (5) • **Lasaña sen glute** de espinacas e bonito (7,9) • Froita

ALÉRXENOS DE DECLARACIÓN OBRIGATORIA (Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011):
1. Cacahuetes, 2. Glute, 3.Crustáceos, 4. Moluscos, 5. Sulfitos, 6. Froitos de cáscara, 7. Leite ou derivados, 8. Ovo, 9. Peixe, 10. Soia, 11. Apio, 12. Sésamo, 13. Mostaza e 14. Altramuces.

Menú supervisado por Natalia Hospido Dietista Nutricionista, Col Nº GA00110.

Firmado por ***4032** NATALIA FERNANDEZ (R: ****1138*) el día 14/10/2026 con un certificado emitido por AC Representación

COLEXIO SAN JORGE

SEN OVO

NOVEMBRO

2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

DECEMBRO

30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

ENSALADA: A listaxe completa de ingredientes pódese ver no dossier informativo.

FROITA DE TEMPADA (como sobremesa e ensaladas)**:** caqui, chirimoia, kiwi, laranxa, mazá, mandarina, pera, plátano, uvas. Priorizarase o produto que esté en mellor punto de maduración.

VARIEDADE DE PEIXE: Escollerase en función a dispoñibilidade, procurando combinar o máximo posible, peixe branco e azul.

CALDO GALEGO: Escollerase en función a dispoñibilidade verza, grelo ou repolo.

Todos os menús inclúen pan SEN GLUTE e auga.

IOGUR NATURAL SEN AZUCRE NIN EDULCORANTES

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	• Crema de verduras de inverno • **Tortilla de pataca sen ovo** con ensalada de leituga e millo (5) • Froita	• Arroz 3 verduras • Peixe ao forno con cenorias (9) • Froita	• Pasta con salsa de cabaza (2) • Pavo guisado con verduras • Froita	• Sopa xuliana • Guiso de luras con patacas e ensalada de cenoria e tomate (4,5) • Iogur (7)	• Coliflor con allada • Potaxe de lentellas con verduras • Froita
2	• Fideuá San Jorge (2) • Polo á prancha e ensalada de leituga, cenoria e olivas (5) • Froita	• Repolo con patacas e allada • **Tortilla de cogomelos sen ovo** con chícharos salteados (5,7) • Iogur (7)	• Ensalada de laranxa (5,7) • Garavanzos con espinacas e bacallau (9) • Froita	• Crema de cenoria • Costela de porco ao forno con arroz cocido • Froita	• Brócoli con patacas gratinado con queixo (7) • Peixe en salsa de verduras con ensalada de follas verdes con espárragos e millo (5,9) • Froita
3	• Ensalada de leituga, cenoria, pementos asados e olivas (5) • **Pasta con lentellesa** (2) • Froita	• Caldo galego • Raxo de pavo con cenoria salteada • Froita	• **Arroz tres delicias sen ovo** • **Luras á prancha** con ensalada de leituga (4,5) • Froita	• Crema de allo porro (7) • Salmón á laranxa con puré de pataca (7,9) • Froita	• Ensalada completa (5,7) • Potaxe de fabas con cabaza • Iogur (7)
4	• Sopa de hortalizas con fideos (2) • Polo ao forno con cenorias e puré de pataca (7) • Froita	• Crema de cabaza e cenoria • **Tortilla de pataca e cebola sen ovo** con ensalada de follas verdes con espárragos (5) • Iogur (7)	• Pasta con salsa de verduras (2) • Lentellas estufadas con verduras • Froita	• Ensalada Arco da Vella (5) • Guiso de tenreira con patacas cocidas • Froita	• Minestra de verduras • Paella de peixe e marisco (3,4,9) • Froita
5	• Ensalada de garavanzos (5) • Polo guisado con patacas ao forno • Iogur (7)	• Crema de coliflor • **Tortilla de queixo sen ovo** e arroz con salsa de tomate (7) • Froita	• Sopa de verduras con fideos e garavanzoss (2) • **Pescada á prancha** con ensalada con queixo (5,8,7,9) • Froita	• Pasta con salsa de cenoria (2) • Potaxe de fabas con verduras • Froita	• Repolo con patacas e allada • Salmón ao forno con ensalada sinxela (5,9) • Froita
6	• Crema de cabaza e pataca doce • **Milanesa de polo sen ovo** con ensalada con froita de tempada - leituga, froita- (5,6) • Iogur (7)	• Paella de verduras • **Brócoli con allada e polo á prancha** • Froita	• Ensalada con mazá e pasta (2,5) • Potaxe de garavanzos • Froita	• Caldo galego • Codillo asado con ensalada de follas verdes con cenoria (5) • Froita	• Chícharos con xamón (5) • Lasaña de espinacas e bonito (2,7,9) • Froita

ALÉRXENOS DE DECLARACIÓN OBRIGATORIA (Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011):
1. Cacahuetes, 2. Glute, 3.Crustáceos, 4. Moluscos, 5. Sulfitos, 6. Froitos de cáscara, 7. Leite ou derivados, 8. Ovo, 9. Peixe, 10. Soia, 11. Apio, 12. Sésamo, 13. Mostaza e 14. Altramuces.

Menú supervisado por Natalia Hospido Dietista Nutricionista, Col Nº GA00110.

Firmado por ***4032** NATALIA FERNANDEZ (R: ****1138*) el día 14/10/2026 con un certificado emitido por AC Representación