

CATERING FERROLTERRA- MENÚ INVERNO







LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
Suñerencias de Cea		Suñerencias de Cea		Suñerencias de Cea		Suñerencias de Cea		Suñerencias de Cea	
1ª Semana	CREMA DE VERDURAS VARIADAS	PAELLA DE VERDURAS (REPOLO, APIO, COLIFLOR E CABAZA, ACEITE DE OLIVA E SAL)	ENSALADA CON RÚCULA	MACARRÓNS EN SALSA DE CENORIA E REMOLACHA OU CALDO GALEGO DE GRELOS	VERDURA COCIDA CON PATACA	CREMA DE CABAZA CON GARAVANZOS (CABAZA, GARAVANZOS, CEBOLA, ACEITE DE OLIVA, SAL E PEMENTA)	WOK DE VERDURAS	LENTELLAS CON VERDURAS	ARROZ INTEGRAL CON CHAMPIÑÓNS
	TORTILLA DE PATACA, ENSALADA	PEIXE AO FORNO, GORNICIÓN ENSALADA	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	POLO GUISADO (CENORIA, CEBOLA, PEMENTO, CHÍCHAROS, TOMATE) CON GORNICIÓN DE COLIFLOR OU BRÓCOLI	HAMBURGUESA DE PEIXE	COSTELA ASADA, ENSALADA (LEITUGA, TOMATE, MILLO DOCE, OLIVAS SEN OSO)	PEIXE CON PATACA COCIDA	BACALLAU OU PEIXE EN SALSA (BACALLAU, TOMATE, PEMENTO MORRÓN, CEBOLA, ALLO, ACEITE DE OLIVA E SAL) CON GORNICIÓN	TORTILLA FRANCESA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
Suñerencias de Cea		Suñerencias de Cea		Suñerencias de Cea		Suñerencias de Cea		Suñerencias de Cea	
2ª Semana	ARROZ TRES VERDURAS	MINESTRA DE VERDURAS OU CREMA DE CABAZA CON COLIFLOR	ENSALADA CON RÚCULA	CALDO DE REPOLO OU GRELO OU DE KALE OU VERDE CON FABAS	ENSALADA CON PIÑA E GAMBAS	SOPA XARDIÑEIRA CON FIDEOS	ENSALADA CAMPERA CON PATACA	FABAS BRANCAS CON ESPINACAS, CENORIA E CEBOLA (SAL E ACEITE) OU POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS	ENSALADA CON LARANXA
	PAVO OU POLO ASADO , GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA··ETC	CODIÑOS DE PASTA CON ATÚN (ATÚN, CEBOLA, PEMENTO, ALLO, PIRIXEL, OUREGO, TOMATE FRITO ESTILO CASERO, CALDO DE CARNE), GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA	ARROZ CON POLO	TORTILLA DE PATACA GUISADA EN SALSA DE TOMATE	REVOLTO DE OVO CON VERDURIÑAS	PEIXE REBOZADO CON GORNICIÓN DE ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA	POLO Á PRANCHA	LOMBO ASADO EN SALSA DE CENORIA (LOMBO, PEMENTA, ALLO, OUREGO, SAL IODADO, ACEITE DE OLIVA)(LOMBO ADOBADO, ASADO CON CEBOLA, CENORIA E POSTERIORMENTE TRITURAR AS VERDURIÑAS)	TORTILLA DE PATACA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA

NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO· GA:00117

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES		
	Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea	
3ª Semana	PURÉ DE CABAZA E CHÍCHAROS (CABAZA, CHÍCHAROS, PORRO, APIO, SAL IODADO, ACEITE DE OLIVA E PEMENTA)	ENSALADA DE TOMATE	LENTELLAS CON CABAZA E VERDURAS (LENTELLA PARDINA, CALDO BASE, CENORIA, PATACA, CEBOLA, PORRO, PEMENTO, CABAZA, TOMATE FRITO, ALLO, PIRIXEL, PEMENTÓN)	GRELLADA DE VERDURAS	CALDO DE REPOLO OU GRELO OU DE KALE OU VERDE CON FABAS	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA VARIADA CON PIÑA (ENVASADA AO NATURAL) E QUEIXO DA ZONA	COLIFLOR CON PATACA COCIDA	CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE BROTES VERDES CON AGUACATE
	MACARRÓNS CON CARNE PICADA Á BOLOÑESA E GRATINADOS CON QUEIXO NO FORNO (TOMATE MADURO, CEBOLA, CENORIA, ACEITE DE OLIVA, XAMÓN, SAL, PEMENTA, APIO E QUEIXO RELADO)	ARROZ CON PEIXE	POLO AO CHILINDRÓN (POLO, XAMÓN, CEBOLA, ALLO, PEMENTO VERDE, PEMENTO VERMELLO, TOMATE, ACEITE DE OLIVA, SAL IODADA, PEMENTA NEGRA) CON ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA E CEBOLA	REVOLTO DE OVO CON CHÍCHAROS E XAMÓN	LASAÑA DE ATÚN	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	GUIZO DE PEIXE CON VERDURIÑAS E PATACA	PEMENTOS RECHEOS DE BACALLAU	MILANESA, GORNICIÓN ARROZ CON TOMATE	TORTILLA DE PATACA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea	
4ª Semana	CALDO DE REPOLO OU GRELO OU DE KALE OU VERDE OU DE BERZA CON FABAS	ENSALADA CON PEMENTO ASADO	MACARRÓNS DA ABOA CON OVO E CHOURIZO	GRELLADA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON QUEIXO E OLIVAS	TOMATES ASADOS	CREMA DE BRÓCOLI OU COLIFLOR (COLIFLOR OU BRÓCOLI , PATACA, CENORIA, CEBOLA, PORRO, CABACÍN, LEITE EVAPORADA (OPCIONAL), CALDO DE VERDURAS) OU COLIFLOR Á GALEGA CON CENORIA	ENSALADA VARIADA	POTAXE DE GARAVANZOS CON ACELGAS E PASTA TRICOLOR	PIZZA VEXETAL
	ARROZ CON POLO , GORNICIÓN: ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA RELADA, MILLO DOCE E OLIVAS SEN OSO	OVOS RECHEOS DE PURÉ DE PATACA	ALBÓNDEGAS Á PRIMAVERA CON MINISTRA DE VERDURAS	SALMONETE AO FORNO CON PATACA	PEIXE AO FORNO CON PATACA COCIDA E VERDURAS	PAVO CON ARROZ	TORTILLA DE PATACA , GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	HAMBURGUESA VEXETAL	PEIXE BRANCO EN SALSA VERDE (PEIXE BRANCO, CALDO DE PEIXE, CHÍCHAROS, PORRO, CEBOLA, ALLO, PEREXIL, ACEITE VIRXE , SAL IODADA, MAICENA) CON GORNICIÓN	FILETE DE LOMBO CON VERDURAS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA

NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNANDEZ ESCUREDO· GA:00117

CATERING FERROLTERRA- MENÚ INVERNO- ALÉRXENOS

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES			
	ALERXENOS		ALERXENOS		ALERXENOS		ALERXENOS		ALERXENOS		
1ª Semana		CREMA DE VERDURAS VARIADAS		PAELLA DE VERDURAS (REPOLO, APIO, COLIFLOR E CABAZA, ACEITE DE OLIVA E SAL)	APIO	MACARRÓNS EN SALSA DE CENORIA E REMOLACHA OU CALDO GALEGO DE GRELOS	GLUTEN E TRAZAS DE OVO	CREMA DE CABAZA CON GARAVANZOS (CABAZA, GARAVANZOS, CEBOLA, ACEITE DE OLIVA, SAL E PEMENTA)		LENTELLAS CON VERDURAS	
		TORTILLA DE PATACA, ENSALADA	 TRAZAS DE SULFITO	PEIXE AO FORNO, GORNICIÓN ENSALADA	 TRAZAS DE SULFITO	POLO GUISADO (CENORIA, CEBOLA, PEMENTO, CHÍCHAROS, TOMATE) CON GORNICIÓN DE COLIFLOR OU BRÓCOLI		COSTELA ASADA, ENSALADA (LEITUGA, TOMATE, MILLO DOCE, OLIVAS SEN OSO)	TRAZAS DE SULFITO	BACALLAU OU PEIXE EN SALSA (BACALLAU, TOMATE, PEMENTO MORRÓN, CEBOLA, ALLO, ACEITE DE OLIVA E SAL) CON GORNICIÓN	PEIXE
	FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		IOGUR	LÁCTEOS	FROITA
	ALERXENOS		ALERXENOS		ALERXENOS		ALERXENOS		ALERXENOS		ALERXENOS
2ª Semana		ARROZ TRES VERDURAS		MINISTRA DE VERDURAS OU CREMA DE CABAZA CON COLIFLOR		CALDO DE REPOLO OU GRELO OU DE KALE OU VERDE CON FABAS		SOPA XARDIÑEIRA CON FIDEOS	GLUTEN E TRAZAS DE OVO	FABAS BRANCAS CON ESPINACAS, CENORIA E CEBOLA (SAL E ACEITE) OU POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS	
		PAVO OU POLO ASADO , GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA..ETC	TRAZAS DE SULFITO	CODIÑOS DE PASTA CON ATÚN (ATÚN, CEBOLA, PEMENTO, ALLO, PIRIXEL, OUREGO, TOMATE FRITO ESTILO CASERO, CALDO DE CARNE), GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA	 TRAZAS DE SULFITO E DE OVO 	TORTILLA DE PATACA GUISADA EN SALSA DE TOMATE		PEIXE REBOZADO CON GORNICIÓN DE ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA	 TRAZAS DE SULFITO  	LOMBO ASADO EN SALSA DE CENORIA (LOMBO, PEMENTA, ALLO, OUREGO, SAL IODADO, ACEITE DE OLIVA)(LOMBO ADOBADO, ASADO CON CEBOLA, CENORIA E POSTERIORMENTE TRITURAR AS VERDURIÑAS)	
	FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		IOGUR

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES					
3ª Semana	ALERXENOS	ALERXENOS	ALERXENOS	ALERXENOS	ALERXENOS					
	PURÉ DE CABAZA E CHÍCHAROS (CABAZA, CHÍCHAROS, PORRO, APIO, SAL IODADO, ACEITE DE OLIVA E PEMENTA)	APIO	LENTELLAS CON CABAZA E VERDURAS (LENTELLA PARDINA, CALDO BASE, CENORIA, PATACA, CEBOLA, PORRO, PEMENTO, CABAZA, TOMATE FRITO, ALLO, PIRIXEL, PEMENTÓN)	CALDO DE REPOLO OU GRELO OU DE KALE OU VERDE CON FABAS	ENSALADA VARIADA CON PIÑA (ENVASADA AO NATURAL) E QUEIXO DA ZONA	TRAZAS DE SULFITO	CREMA DE CENORIA	c		
	MACARRÓNS CON CARNE PICADA Á BOLOÑESA E GRATINADOS CON QUEIXO NO FORNO (TOMATE MADURO, CEBOLA, CENORIA, ACEITE DE OLIVA, XAMÓN, SAL, PEMENTA, APIO E QUEIXO RELADO)	APIO, LÁCTEOS E TRAZAS DE OVO	POLO AO CHILINDRÓN (POLO, XAMÓN, CEBOLA, ALLO, PEMENTO VERDE, PEMENTO VERMELLO, TOMATE, ACEITE DE OLIVA, SAL IODADA, PEMENTA NEGRA) CON ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA E CEBOLA	TRAZAS DE SULFITO	LASAÑA DE ATÚN	PEIXE E TRAZAS DE OVO	PEIXE	MILANESA, GORNICIÓN ARROZ CON TOMATE	OVO	
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	LÁCTEOS		
	ALERXENOS	ALERXENOS	ALERXENOS	ALERXENOS	ALERXENOS					
4ª Semana	CALDO DE REPOLO OU GRELO OU DE KALE OU VERDE OU DE BERZA CON FABAS	MACARRÓNS DA ABOA CON OVO E CHOURIZO	TRAZAS DE LÁCTEOS	ENSALADA VARIADA CON QUEIXO E OLIVAS	LÁCTEOS E TRAZAS DE SULFITOS	CREMA DE BRÓCOLI OU COLIFLOR (COLIFLOR OU BRÓCOLI , PATACA, CENORIA, CEBOLA, PORRO, CABACÍN, LEITE EVAPORADA (OPCIONAL), CALDO DE VERDURAS) OU COLIFLOR Á GALEGA CON CENORIA	LÁCTEOS	POTAXE DE GARAVANZOS CON ACELGAS E PASTA TRICOLOR	TRAZAS DE OVO	
	ARROZ CON POLO , GORNICIÓN: ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA RELADA, MILLO DOCE E OLIVAS SEN OSO	TRAZAS DE SULFITO	ALBÓNDEGAS Á PRIMAVERA CON MINESTRA DE VERDURAS	LÁCTEOS E TRAZAS DE SOIA, SÉSAMO E MOSTAZA	PEIXE AO FORNO CON PATACA COCIDA E VERDURAS	TRAZAS DE SULFITO	TORTILLA DE PATACA , GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	TRAZAS DE SULFITO	PEIXE BRANCO EN SALSA VERDE (PEIXE BRANCO, CALDO DE PEIXE, CHÍCHAROS, PORRO, CEBOLA, ALLO, PEREXIL, ACEITE VIRXE , SAL IODADA, MAICENA) CON GORNICIÓN	
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	LÁCTEOS	FROITA	

CATERING FERROLTERRA- MENÚ INVERNO- VALOR CALÓRICO

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1ª Semana	CREMA DE VERDURAS VARIADAS	PAELLA DE VERDURAS (REPOLO, APIO, COLIFLOR E CABAZA, ACEITE DE OLIVA E SAL)	MACARRÓNS EN SALSA DE CENORIA E REMOLACHA OU CALDO GALEGO DE GRELOS	CREMA DE CABAZA CON GARAVANZOS (CABAZA, GARAVANZOS, CEBOLA, ACEITE DE OLIVA, SAL E PEMENTA)	LENTELLAS CON VERDURAS
	TORTILLA DE PATACA, ENSALADA	PEIXE AO FORNO, GORNICIÓN ENSALADA	POLO GUISADO (CENORIA, CEBOLA, PEMENTO, CHÍCHAROS, TOMATE) CON GORNICIÓN DE COLIFLOR OU BRÓCOLI	COSTELA ASADA, ENSALADA (LEITUGA, TOMATE, MILLO DOCE, OLIVAS SEN OSO)	BACALLAU OU PEIXE EN SALSA (BACALLAU, TOMATE, PEMENTO MORRÓN, CEBOLA, ALLO, ACEITE DE OLIVA E SAL) CON GORNICIÓN
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
VC	700,0 kcal 21% - 26%- 53%	713kcal 15%- 25%- 61%	800,0 kcal 22% - 35%- 43%	736,9kcal 17%- 22%- 61%	730kcal 17%- 22%- 61%
2ª Semana	ARROZ TRES VERDURAS	MINESTRA DE VERDURAS OU CREMA DE CABAZA CON COLIFLOR	CALDO DE REPOLO OU GRELO OU DE KALE OU VERDE CON FABAS	SOPA XARDIÑEIRA CON FIDEOS	FABAS BRANCAS CON ESPINACAS, CENORIA E CEBOLA (SAL E ACEITE) OU POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS
	PAVO OU POLO ASADO , GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA-ETC	CODIÑOS DE PASTA CON ATÚN (ATÚN, CEBOLA, PEMENTO, ALLO, PIRIXEL, OUREGO, TOMATE FRITO ESTILO CASERO, CALDO DE CARNE), GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA	TORTILLA DE PATACA GUISADA EN SALSA DE TOMATE	PEIXE REBOZADO CON GORNICIÓN DE ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA	LOMBO ASADO EN SALSA DE CENORIA (LOMBO, PEMENTA, ALLO, OUREGO, SAL IODADO, ACEITE DE OLIVA)(LOMBO ADOBADO, ASADO CON CEBOLA, CENORIA E POSTERIORMENTE TRITURAR AS VERDURIÑAS)
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
VC	708,7kcal 21%- 26%- 53%	744,9kcal 17%- 22%- 61%	634,3 kcal 13%- 27%-60%	659,8kcal 14%-40%-46%	720kcal 15%- 25%- 61%

NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO· GA:0017

	LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES				
	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea				
3ª Semana	PURÉ DE CABAZA E CHÍCHAROS (CABAZA, CHÍCHAROS, PORRO, APIO, SAL IODADO, ACEITE DE OLIVA E PEMENTA)	LENTELLAS CON CABAZA E VERDURAS (LENTELLA PARDINA, CALDO BASE, CENORIA, PATACA, CEBOLA, PORRO, PEMENTO, CABAZA, TOMATE FRITO, ALLO, PIRIXEL, PEMENTÓN)	GRELLADA DE VERDURAS	CALDO DE REPOLO OU GRELO OU DE KALE OU VERDE CON FABAS	ENSALADA VARIADA CON PIÑA (ENVASADA AO NATURAL) E QUEIXO DA ZONA	COLIFLOR CON PATACA COCIDA	CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE BROTES VERDES CON AGUACATE	
	MACARRÓNS CON CARNE PICADA Á BOLOÑESA E GRATINADOS CON QUEIXO NO FORNO (TOMATE MADURO, CEBOLA, CENORIA, ACEITE DE OLIVA, XAMÓN, SAL, PEMENTA, APIO E QUEIXO RELADO)	POLO AO CHILINDRÓN (POLO, XAMÓN, CEBOLA, ALLO, PEMENTO VERDE, PEMENTO VERMELLO, TOMATE, ACEITE DE OLIVA, SAL IODADA, PEMENTA NEGRA) CON ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA E CEBOLA	REVOLTO DE OVO CON CHÍCHAROS E XAMÓN	LASAÑA DE ATÚN	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	GUISO DE PEIXE CON VERDURIÑAS E PATACA	PEMENTOS RECHEOS DE BACALLAU	MILANESA, GORNICIÓN ARROZ CON TOMATE	TORTILLA DE PATACA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
VC	755,5 kcal 16% - 35% - 49%	800 kcal 21% - 30% - 49%		743,2 kcal 22% - 35% - 43%		680,4 kcal 17% - 34% - 49%		702,5kcal 20%-21%-59%	
	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea				
4ª Semana	CALDO DE REPOLO OU GRELO OU DE KALE OU VERDE OU DE BERZA CON FABAS	MACARRÓNS DA ABOA CON OVO E CHOURIZO	GRELLADA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON QUEIXO E OLIVAS	TOMATES ASADOS	CREMA DE BRÓCOLI OU COLIFLOR (COLIFLOR OU BRÓCOLI , PATACA, CENORIA, CEBOLA, PORRO, CABACÍN, LEITE EVAPORADA (OPCIONAL), CALDO DE VERDURAS) OU COLIFLOR Á GALEGA CON CENORIA	ENSALADA VARIADA	POTAXE DE GARAVANZOS CON ACELGAS E PASTA TRICOLOR	PIZZA VEXETAL
	ARROZ CON POLO , GORNICIÓN: ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA RELADA, MILLO DOCE E OLIVAS SEN OSO	ALBÓDEGAS Á PRIMAVERA CON MINISTRA DE VERDURAS	SALMONETE AO FORNO CON PATACA	PEIXE AO FORNO CON PATACA COCIDA E VERDURAS	PAVO CON ARROZ	TORTILLA DE PATACA , GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	HAMBURGUESA VEXETAL	PEIXE BRANCO EN SALSAS VERDES (PEIXE BRANCO, CALDO DE PEIXE, CHÍCHAROS, PORRO, CEBOLA, ALLO, PEREXIL, ACEITE VIRXE , SAL IODADA, MAICENA) CON GORNICIÓN	FILETE DE LOMBO CON VERDURAS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
VC	740kcal 17%- 22%- 61%	650,8kcal 14%-40%-46%		720 kcal 20%- 28%- 52%		745,9kcal 17%- 22%- 61%		720,9kcal 20%- 28%- 52%	

*V.C.T.: Valor Calórico Total - ** Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente: Nutricionista: Ana Isabel Fdez Escuredo- Ga-00117