MENÚ NOVIEMBRE 2026

Basal - . - Colegio San Fernando

Lunes-Luns	Martes-Martes	Miercoles-Mércores	Jueves-Xoves	Viernes-Venres
2 Menestra de Verduras Minestra de Verduras Cinta de Lomo Adobada Cinta de Lombo Adobado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**3** Caldo Gallego Vegetal con Alubias Caldo Galego Vexetal con Fabas Arroz INTEGRAL con Verduras y Soja Texturizada Arroz INTEGRAL con Verduras e Soia Texturizada Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral	**4** Ensalada Primavera con Huevo Ensalada Primavera con Ovo Pavo Guisado con Zanahoria, Guisantes y Patata Pavo Guisado con Cenoria, Chícharos e Pataca Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan	**5** Potaje de Garbanzos con Chorizo Potaxe de Garavanzos con Chourizo Merluza a la Gallega Pescada á Galega Patata Cocida Pataca Cocida Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan	**6** Ensalada Verde Ensalada verde Albóndigas Mixtas de Pollo a la Jardinera Albóndegas Mixtas de Polo á Xardineira Patata Horno Pataca Asada Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral
9 Potaje de Lentejas Potaxe de Lentellas Arroz con Tofu y Verduras Arroz con Verduras e Tofu	**10** Macarrones INTEGRALES con Tomate Macarróns INTEGRAIS con Tomate Estofado de Cerdo con Jardinera de Verduras y Patatas Estofado de Porco con Xardineira de Verduras e Patacas	**11** Crema de Zanahoria ECO Crema de Cenoria ECO Pollo Asado Polo Asado	**12** Ensalada Completa Ensalada Completa Lacón a la Gallega con Patatas Lacón á Galega con Patacas	**13** Alubias Estofadas con Verduras Fabas Estofadas con Verduras Boquerones a la Andaluza Boquerons á Andaluza
16 Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral Guisantes Salteados con Jamón Chícharos Salteados con Xamón Hamburguesa de Pollo al Horno Hamburguesa de Polo ao Forno	**17** Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan Crema de Calabacín ECO Crema de Cabaciña ECO Merluza al Horno Pescada ao Forno	**18** Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Jamón) Arroz INTEGRAL Tres Delicias Caseiro (Cenoria, Chícharos e Xamón) Tortilla Francesa Tortilla Francesa	**19** Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Lentejas con Verduras Lentellas con Verduras Palometa en Salsa con Patata y Verdura Palometa en Salsa con Pataca e Verdura	**20** Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Garbanzos Rehogados con Chorizo Garavanzos Refogados con Chourizo Macarrones con Brócoli y Champiñones salteados Macarróns con Brocoli e Champiños
23 Sopa de Verduras Sopa de Verduras Albóndigas de Salmón en Salsa Albóndegas de Salmón en Salsa Verduras y Patatas Asadas Verduras e Patacas Asadas Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan	**24** Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral Judías Verdes con Patata y Huevo Duro Xudías Verdes con Pataca e Ovo Duro Pasta con Boloñesa Vegetal de Soja Texturizada Pasta con Boloñesa Vexetal	**25** Ensalada de Lechuga y Maíz Ensalada de Leituga e Millo Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan Potaje de Garbanzos Potaxe de Garavanzos Lomo Asado Lombo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan	**26** Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral Arroz INTEGRAL con Tomate Arroz INTEGRAL con Tomate Estofado de Pavo a la Jardinera con Patata Estofado de Pavo á Xardineira con Pataca Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**27** Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Crema Campera ECO Crema Campeira ECO Pollo al Ajillo Polo ao Allo Ensalada de Lechuga y Maíz Ensalada de Leituga e Millo Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral
30 Arroz INTEGRAL con Verduras Arroz INTEGRAL con Verduras Merluza a la Gallega Pescada á Galega Guisantes y Patata Dado Chícharos e Pataca Dado Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan	**1**	**2**	**3**	**4**

mediterráneo

FROITA DE TEMPADA: Mazá, pera, laranxa, plátano e mandarina

REGULAMENTO 1169/2011. TODA A INFORMACIÓN RELATIVA A OS ALÉRGENOS QUE COMPOÑEN OS NOSOS PRATOS ATÓPASE NO CENTRO. PARA CALQUERA CONSULTA AO RESPECTO, O NOSO PERSOAL ATENDERALLE

MENÚ NOVIEMBRE 2026

Sin Lactosa - . - Colegio San Fernando

Lunes-Luns	Martes-Martes	Miercoles-Mércores	Jueves-Xoves	Viernes-Venres
2 Menestra de Verduras Minestra de Verduras Cinta de Lomo Adobada Cinta de Lombo Adobado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Yogur de Soja y Pan Iogur de Soia e Pan	**3** Caldo Gallego Vegetal con Alubias Caldo Galego Vexetal con Fabas Arroz INTEGRAL con Verduras y Soja Texturizada Arroz INTEGRAL con Verduras e Soia Texturizada Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral	**4** Ensalada Primavera con Huevo Ensalada Primavera con Ovo Pavo Guisado con Zanahoria, Guisantes y Patata Pavo Guisado con Cenoria, Chícharos e Pataca Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan	**5** Potaje de Garbanzos con Chorizo Potaxe de Garavanzos con Chourizo Merluza a la Gallega Pescada á Galega Patata Cocida Pataca Cocida Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan	**6** Ensalada Verde Ensalada verde Pollo Asado Polo Asado Patata Horno Pataca Asada Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral
9 Potaje de Lentejas Potaxe de Lentellas Arroz con Tofu y Verduras Arroz con Verduras e Tofu Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral	**10** Macarrones INTEGRALES con Tomate Macarróns INTEGRAIS con Tomate Estofado de Cerdo con Jardinera de Verduras y Patatas Estofado de Porco con Xardineira de Verduras e Patacas Yogur de Soja y Pan Iogur de Soia e Pan	**11** Crema de Zanahoria ECO Crema de Cenoria ECO Pollo Asado Polo Asado Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral	**12** Ensalada Completa Ensalada Completa Lacón a la Gallega con Patatas Lacón á Galega con Patacas Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan	**13** Alubias Estofadas con Verduras Fabas Estofadas con Verduras Boquerones a la Andaluza Boquerons á Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan
16 Guisantes Salteados Chícharos Salteados Hamburguesa de Pollo al Horno Hamburguesa de Polo ao Forno Verduras y Patatas Asadas Verduras e Patacas Asadas Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan	**17** Crema de Calabacín ECO Crema de Cabaciña ECO Merluza al Horno Pescada ao Forno Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral	**18** Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes) Arroz INTEGRAL Tres Delicias Caseiro (Cenoria e Chícharos) Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Ensalada de Leituga e Millo Yogur de Soja y Pan Iogur de Soia e Pan	**19** Lentejas con Verduras Lentellas con Verduras Palometa en Salsa con Patata y Verdura Palometa en Salsa con Pataca e Verdura Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral	**20** Garbanzos Rehogados con Chorizo Garavanzos Refogados con Chourizo Macarrones con Brócoli y Champiñones salteados Macarróns con Brocoli e Champiños Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Crema Campera ECO Crema Campeira ECO
23 Sopa de Verduras Sopa de Verduras Albóndigas de Salmón en Salsa Albóndegas de Salmón en Salsa Verduras y Patatas Asadas Verduras e Patacas Asadas Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan	**24** Judías Verdes con Patata y Huevo Duro Xudías Verdes con Pataca e Ovo Duro Pasta con Boloñesa Vegetal de Soja Texturizada Pasta con Boloñesa Vexetal Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral	**25** Potaje de Garbanzos Potaxe de Garavanzos Lomo Asado Lombo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan	**26** Arroz INTEGRAL con Tomate Arroz INTEGRAL con Tomate Estofado de Pavo a la Jardinera con Patata Estofado de Pavo á Xardineira con Pataca Yogur de Soja y Pan Iogur de Soia e Pan	**27** Pollo al Ajillo Polo ao Allo Ensalada de Lechuga y Maíz Ensalada de Leituga e Millo Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral
30 Arroz INTEGRAL con Verduras Arroz INTEGRAL con Verduras Merluza a la Gallega Pescada á Galega Guisantes y Patata Dado Chícharos e Pataca Dado Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan	**1**	**2**	**3**	**4**

mediterráneo

FROITA DE TEMPADA: Mazá, pera, laranxa, plátano e mandarina

REGULAMENTO 1169/2011. TODA A INFORMACIÓN RELATIVA A OS ALÉRGENOS QUE COMPOÑEN OS NOSOS PRATOS ATÓPASE NO CENTRO. PARA CALQUERA CONSULTA AO RESPECTO, O NOSO PERSOAL ATENDERALLE

MENÚ NOVIEMBRE 2026

Sin Gluten - . - Colegio San Fernando

Lunes-Luns	Martes-Martes	Miercoles-Mércores	Jueves-Xoves	Viernes-Venres
2 Menestra de Verduras Minestra de Verduras Cinta de Lomo Adobada Cinta de Lombo Adobado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Yogur Natural y Pan S/Gluten Iogur e Pan sen Glute	**3** Caldo Gallego Vegetal con Alubias Caldo Galego Vexetal con Fabas Arroz INTEGRAL con Verduras Arroz INTEGRAL con Verduras Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute	**4** Ensalada Primavera con Huevo Ensalada Primavera con Ovo Pavo Guisado con Zanahoria, Guisantes y Patata Pavo Guisado con Cenoria, Chícharos e Pataca Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute	**5** Potaje de Garbanzos con Chorizo Potaxe de Garavanzos con Chourizo Merluza a la Gallega Pescada á Galega Patata Cocida Pataca Cocida Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute	**6** Ensalada Verde Ensalada verde Pollo Asado Polo Asado Patata Horno Pataca Asada Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute
9 Potaje de Garbanzos Potaxe de Garavanzos Arroz con Tofu y Verduras Arroz con Verduras e Tofu	**10** Macarrones S/GLUTEN S/HUEVO con Tomate Macarróns S/GLUTE S/OVO con Tomate Estofado de Cerdo con Jardinera de Verduras y Patatas Estofado de Porco con Xardineira de Verduras e Patacas	**11** Crema de Zanahoria ECO Crema de Cenoria ECO Pollo Asado Polo Asado	**12** Ensalada Completa Ensalada Completa Lacón a la Gallega con Patatas Lacón á Galega con Patacas	**13** Alubias Estofadas con Verduras Fabas Estofadas con Verduras Palometa al Horno Palometa ao Forno
16 Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute Guisantes Salteados con Jamón Chícharos Salteados con Xamón Hamburguesa de Pollo al Horno Hamburguesa de Polo ao Forno	**17** Yogur Natural y Pan S/Gluten Iogur e Pan sen Glute Crema de Calabacín ECO Crema de Cabaciña ECO Merluza al Horno Pescada ao Forno	**18** Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Jamón) Arroz INTEGRAL Tres Delicias Caseiro (Cenoria, Chícharos e Xamón) Tortilla Francesa Tortilla Francesa	**19** Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute Garbanzos con Verduras Garvanzos con Verduras Palometa en Salsa con Patata y Verdura Palometa en Salsa con Pataca e Verdura	**20** Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute Garbanzos Rehogados con Chorizo Garavanzos Refogados con Chourizo Macarrones S/GLUTEN S/HUEVO con Brócoli y Champiñones salteados Macarróns S/GLUTE S/OVO con Brocoli e Champiñons
23 Verduras y Patatas Asadas Verduras e Patacas Asadas Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute Sopa de Verduras Sopa de Verduras Albóndigas de Salmón en Salsa Albóndegas de Salmón en Salsa Verduras y Patatas Asadas Verduras e Patacas Asadas Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute	**24** Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute Judías Verdes con Patata y Huevo Duro Xudías Verdes con Pataca e Ovo Duro Pasta S/GLUTEN S/HUEVO con Verduras Macarrones S/GLUTE S/OVO con Verduras Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute	**25** Ensalada de Lechuga y Maíz Ensalada de Leituga e Millo Yogur Natural y Pan S/Gluten Iogur e Pan sen Glute Potaje de Garbanzos Potaxe de Garavanzos Lomo Asado Lombo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute	**26** Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute Arroz INTEGRAL con Tomate Arroz INTEGRAL con Tomate Estofado de Pavo a la Jardinera con Patata Estofado de Pavo á Xardineira con Pataca Yogur Natural y Pan S/Gluten Iogur e Pan sen Glute	**27** Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute Crema Campera ECO Crema Campeira ECO Pollo al Ajillo Polo ao Allo Ensalada de Lechuga y Maíz Ensalada de Leituga e Millo Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute
30 Arroz INTEGRAL con Verduras Arroz INTEGRAL con Verduras Merluza a la Gallega Pescada á Galega Guisantes y Patata Dado Chícharos e Pataca Dado Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute	**1**	**2**	**3**	**4**

mediterráneo

FROITA DE TEMPADA: Mazá, pera, laranxa, plátano e mandarina

REGULAMENTO 1169/2011. TODA A INFORMACIÓN RELATIVA A OS ALÉRGENOS QUE COMPOÑEN OS NOSOS PRATOS ATÓPASE NO CENTRO. PARA CALQUERA CONSULTA AO RESPECTO, O NOSO PERSOAL ATENDERALLE

MENÚ NOVIEMBRE 2026

Sin Kiwi - . - Colegio San Fernando

Lunes-Luns	Martes-Martes	Miercoles-Mércores	Jueves-Xoves	Viernes-Venres
2 Menestra de Verduras Minestra de Verduras Cinta de Lomo Adobada Cinta de Lombo Adobado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**3** Caldo Gallego Vegetal con Alubias Caldo Galego Vexetal con Fabas Arroz INTEGRAL con Verduras y Soja Texturizada Arroz INTEGRAL con Verduras e Soia Texturizada Fruta Permitida y Pan Integral Froita Permitida e Pan Integral	**4** Ensalada Primavera con Huevo Ensalada Primavera con Ovo Pavo Guisado con Zanahoria, Guisantes y Patata Pavo Guisado con Cenoria, Chícharos e Pataca Fruta Permitida y Pan Froita Permitida e Pan	**5** Potaje de Garbanzos con Chorizo Potaxe de Garavanzos con Chourizo Merluza a la Gallega Pescada á Galega Patata Cocida Pataca Cocida Fruta Permitida y Pan Froita Permitida e Pan	**6** Ensalada Verde Ensalada verde Albóndigas Mixtas de Pollo a la Jardinera Albóndegas Mixtas de Polo á Xardineira Patata Horno Pataca Asada Fruta Permitida y Pan Integral Froita Permitida e Pan Integral
9 Potaje de Lentejas Potaxe de Lentellas Arroz con Tofu y Verduras Arroz con Verduras e Tofu Fruta Permitida y Pan Integral Froita Permitida e Pan Integral	**10** Macarrones INTEGRALES con Tomate Macarróns INTEGRAIS con Tomate Estofado de Cerdo con Jardinera de Verduras y Patatas Estofado de Porco con Xardineira de Verduras e Patacas Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**11** Crema de Zanahoria ECO Crema de Cenoria ECO Pollo Asado Polo Asado Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta Permitida y Pan Integral Froita Permitida e Pan Integral	**12** Ensalada Completa Ensalada Completa Lacón a la Gallega con Patatas Lacón á Galega con Patacas Fruta Permitida y Pan Froita Permitida e Pan	**13** Alubias Estofadas con Verduras Fabas Estofadas con Verduras Boquerones a la Andaluza Boquerons á Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta Permitida y Pan Froita Permitida e Pan
16 Guisantes Salteados con Jamón Chícharos Salteados con Xamón Hamburguesa de Pollo al Horno Hamburguesa de Polo ao Forno Verduras y Patatas Asadas Verduras e Patacas Asadas Fruta Permitida y Pan Froita Permitida e Pan	**17** Crema de Calabacín ECO Crema de Cabaciña ECO Merluza al Horno Pescada ao Forno Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta Permitida y Pan Integral Froita Permitida e Pan Integral	**18** Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Jamón) Arroz INTEGRAL Tres Delicias Caseiro (Cenoria, Chícharos e Xamón) Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Ensalada de Leituga e Millo Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**19** Lentejas con Verduras Lentellas con Verduras Palometa en Salsa con Patata y Verdura Palometa en Salsa con Pataca e Verdura Fruta Permitida y Pan Integral Froita Permitida e Pan Integral	**20** Garbanzos Rehogados con Chorizo Garavanzos Refogados con Chourizo Macarrones con Brócoli y Champiñones salteados Macarróns con Brocoli e Champiñons Fruta Permitida y Pan Froita Permitida e Pan
23 Sopa de Verduras Sopa de Verduras Albóndigas de Salmón en Salsa Albóndegas de Salmón en Salsa Verduras y Patatas Asadas Verduras e Patacas Asadas Fruta Permitida y Pan Froita Permitida e Pan	**24** Judías Verdes con Patata y Huevo Duro Xudías Verdes con Pataca e Ovo Duro Pasta con Boloñesa Vegetal de Soja Texturizada Pasta con Boloñesa Vexetal Fruta Permitida y Pan Integral Froita Permitida e Pan Integral	**25** Potaje de Garbanzos Potaxe de Garavanzos Lomo Asado Lombo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta Permitida y Pan Froita Permitida e Pan	**26** Arroz INTEGRAL con Tomate Arroz INTEGRAL con Tomate Estofado de Pavo a la Jardinera con Patata Estofado de Pavo á Xardineira con Pataca Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**27** Crema Campera ECO Crema Campeira ECO Pollo al Ajillo Polo ao Allo Ensalada de Lechuga y Maíz Ensalada de Leituga e Millo Fruta Permitida y Pan Integral Froita Permitida e Pan Integral
30 Arroz INTEGRAL con Verduras Arroz INTEGRAL con Verduras Merluza a la Gallega Pescada á Galega Guisantes y Patata Dado Chícharos e Pataca Dado Fruta Permitida y Pan Froita Permitida e Pan	**1**	**2**	**3**	**4**

mediterráneo

FROITA DE TEMPADA: Mazá, pera, laranxa, plátano e mandarina (NO DARASE KIWI)

REGULAMENTO 1169/2011. TODA A INFORMACIÓN RELATIVA A OS ALÉRGENOS QUE COMPOÑEN OS NOSOS PRATOS ATÓPASE NO CENTRO. PARA CALQUERA CONSULTA AO RESPECTO, O NOSO PERSOAL ATENDERALLE

MENÚ NOVIEMBRE 2026

Sin Marisco - . - Colegio San Fernando

Lunes-Luns	Martes-Martes	Miercoles-Mércores	Jueves-Xoves	Viernes-Venres
2 Menestra de Verduras Minestra de Verduras Cinta de Lomo Adobada Cinta de Lombo Adobado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**3** Caldo Gallego Vegetal con Alubias Caldo Galego Vexetal con Fabas Arroz INTEGRAL con Verduras y Soja Texturizada Arroz INTEGRAL con Verduras e Soia Texturizada Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral	**4** Ensalada Primavera con Huevo Ensalada Primavera con Ovo Pavo Guisado con Zanahoria, Guisantes y Patata Pavo Guisado con Cenoria, Chícharos e Pataca Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan	**5** Potaje de Garbanzos con Chorizo Potaxe de Garavanzos con Chourizo Tortilla Francesa Tortilla Francesa Patata Cocida Pataca Cocida Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan	**6** Ensalada Verde Ensalada verde Albóndigas Mixtas de Pollo a la Jardinera Albóndegas Mixtas de Polo á Xardineira Patata Horno Pataca Asada Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral
9 Potaje de Lentejas Potaxe de Lentellas Arroz con Tofu y Verduras Arroz con Verduras e Tofu	**10** Macarrones INTEGRALES con Tomate Macarróns INTEGRAIS con Tomate Estofado de Cerdo con Jardinera de Verduras y Patatas Estofado de Porco con Xardineira de Verduras e Patacas	**11** Crema de Zanahoria ECO Crema de Cenoria ECO Pollo Asado Polo Asado	**12** Ensalada Completa Ensalada Completa Lacón a la Gallega con Patatas Lacón á Galega con Patacas	**13** Alubias Estofadas con Verduras Fabas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tortilla Francesa
16 Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral Guisantes Salteados con Jamón Chícharos Salteados con Xamón Hamburguesa de Pollo al Horno Hamburguesa de Polo ao Forno	**17** Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan Crema de Calabacín ECO Crema de Cabaciña ECO Lomo Asado Lombo Asado	**18** Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Jamón) Arroz INTEGRAL Tres Delicias Caseiro (Cenoria, Chícharos e Xamón) Tortilla Francesa Tortilla Francesa	**19** Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Lentejas con Verduras Lentellas con Verduras Pollo en Salsa Polo en Salsa	**20** Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Garbanzos Rehogados con Chorizo Garavanzos Refogados con Chourizo Macarrones con Brócoli y Champiñones salteados Macarróns con Brocoli e Champiños
23 Sopa de Verduras Sopa de Verduras Albóndigas Mixtas de Pollo en Salsa Albóndegas Mixtas de Polo en Salsa Verduras y Patatas Asadas Verduras e Patacas Asadas Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan	**24** Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral Judías Verdes con Patata y Huevo Duro Xudías Verdes con Pataca e Ovo Duro Pasta con Boloñesa Vegetal de Soja Texturizada Pasta con Boloñesa Vexetal	**25** Ensalada de Lechuga y Maíz Ensalada de Leituga e Millo Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan Potaje de Garbanzos Potaxe de Garavanzos Lomo Asado Lombo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan	**26** Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral Arroz INTEGRAL con Tomate Arroz INTEGRAL con Tomate Estofado de Pavo a la Jardinera con Patata Estofado de Pavo á Xardineira con Pataca Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**27** Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Crema Campera ECO Crema Campeira ECO Pollo al Ajillo Polo ao Allo Ensalada de Lechuga y Maíz Ensalada de Leituga e Millo Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral
30 Arroz INTEGRAL con Verduras Arroz INTEGRAL con Verduras Lacón a la Gallega Lacón á Galega Guisantes y Patata Dado Chícharos e Pataca Dado Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan	**1**	**2**	**3**	**4**

mediterráneo

FROITA DE TEMPADA: Mazá, pera, laranxa, plátano e mandarina

REGULAMENTO 1169/2011. TODA A INFORMACIÓN RELATIVA A OS ALÉRGENOS QUE COMPOÑEN OS NOSOS PRATOS ATÓPASE NO CENTRO. PARA CALQUERA CONSULTA AO RESPECTO, O NOSO PERSOAL ATENDERALLE

MENÚ NOVIEMBRE 2026

Sin Gluten, Lactosa, Cebolla, Ajo, Pimiento ni Nada Picante - . - Colegio San Fernando

Lunes-Luns	Martes-Martes	Miercoles-Mércores	Jueves-Xoves	Viernes-Venres
2 Menestra de Verduras Minestra de Verduras Tortilla de Patata sin Cebolla Tortilla de Pataca con Cebola	**3** Caldo Gallego Vegetal con Alubias Caldo Galego Vexetal con Fabas Arroz INTEGRAL con Verduras Arroz INTEGRAL con Verduras	**4** Ensalada Primavera con Huevo Ensalada Primavera con Ovo Pavo Guisado con Zanahoria, Guisantes y Patata (sin Tomate ni Especias) Pavo Guisado con Cenoria, Chícharos e Pataca (sen Tomate nin Especias)	**5** Potaje de Garbanzos (sin Especias) Potaxe de Garavanzos (sen Especias) Merluza a la Gallega (sin especias) Pescada á Galega (sen Especias)	**6** Ensalada Verde Ensalada verde Pollo Asado (sin Especias) Polo Asado (sen Especias)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Yogur de Soja y Pan S/Gluten Iogur de Soia e Pan S/Glute	Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute	Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute	Patata Cocida Pataca Cocida Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute	Patata Horno Pataca Asada Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute
9 Potaje de Garbanzos (sin Especias) Potaxe de Garavanzos (sen Especias)	**10** Ensalada de Arroz Ensalada de Arroz	**11** Crema de Zanahoria ECO Crema de Cenoria ECO	**12** Ensalada Completa Ensalada Completa	**13** Alubias Estofadas con Verduras (sin Especias) Fabas Estofadas con Verduras (sen Especias)
Arroz con Tofu y Verduras (sin especias) Arroz con Verduras e Tofu (sen especias)	Magro de Cerdo Asado Magro de Porco Asado Calabacín y Champiñones Asados Cabaciña e Champiñóns Asados Yogur de Soja y Pan S/Gluten Iogur de Soia e Pan S/Glute	Pollo Asado (sin Especias) Polo Asado (sen Especias) Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate	Cinta de Lomo al Horno Cinta de Lombo ao Forno	Palometa al Horno Palometa ao Forno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute		Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute	Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute	Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute
16 Guisantes Salteados Chícharos Salteados	**17** Crema de Calabacín ECO Crema de Cabaciña ECO	**18** Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes) Arroz INTEGRAL Tres Delicias Caseiro (Cenoria e Chícharos)	**19** Garbanzos con Verduras Garvanzos con Verduras	**20** Garbanzos Salteados Garvanzos Salteados
Pollo a la Plancha Polo á prancha	Merluza al Horno Pescada ao Forno	Tortilla Francesa Tortilla Francesa	Palometa al Horno Palometa ao Forno	Macarrones S/GLUTEN S/HUEVO con Brócoli y Champiñones salteados Macarróns S/GLUTE S/OVO con Brocoli e Champiñons
Patata Asada (sin Ajo) Pataca Asada (sen Allo) Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute	Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute	Ensalada de Lechuga y Maíz Ensalada de Leituga e Millo Yogur de Soja y Pan S/Gluten Iogur de Soia e Pan S/Glute	Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute	Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute
23 Sopa de Verduras (sin pimentón) Sopa de Verduras (sen Pemento) Pollo Asado (sin Especias) Polo Asado (sen Especias)	**24** Judías Verdes con Patata y Huevo Duro Xudías Verdes con Pataca e Ovo Duro Pasta S/GLUTEN S/HUEVO con Verduras (sin Ajo) Macarrones S/GLUTE S/OVO con Verduras (sen Allo)	**25** Potaje de Garbanzos (sin Especias) Potaxe de Garavanzos (sen Especias) Lomo Asado (sin Cebolla) Lombo Asado (sen Cebola)	**26** Arroz INTEGRAL Rehogado con Aceite Arroz INTEGRAL Refogado con Aceite Pavo Asado Pavo Asado	**27** Crema Campera ECO Crema Campeira ECO Revuelto de Champiñón Ovos Revoltos con Champiñóns
Patata Asada (sin Ajo) Pataca Asada (sen Allo)	Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute	Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria	Jardinera de Verduras (sin pimentón, sin ajo ni cebolla) Xardineira de Verduras (sen Pemento, Allo mim Cebola)	Ensalada de Lechuga y Maíz Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute		Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute	Yogur de Soja y Pan S/Gluten Iogur de Soia e Pan S/Glute	Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute
30 Arroz INTEGRAL con Verduras (sin Especias) Arroz INTEGRAL con Verduras (sin Especias) Merluza a la Gallega (sin especias) Pescada á Galega (sen Especias) Guisantes y Patata Dado Chícharos e Pataca Dado Fruta de Temporada y Pan S/Gluten Froita de Tempada e Pan S/Glute	**1**	**2**	**3**	**4**

mediterráneo

FROITA DE TEMPADA: Mazá, pera, laranxa, plátano e mandarina

REGULAMENTO 1169/2011. TODA A INFORMACIÓN RELATIVA A OS ALÉRGENOS QUE COMPOÑEN OS NOSOS PRATOS ATÓPASE NO CENTRO. PARA CALQUERA CONSULTA AO RESPECTO, O NOSO PERSOAL ATENDERALLE

MENÚ NOVIEMBRE 2026

Sin Fructosa - . - Colegio San Fernando

Lunes-Luns	Martes-Martes	Miercoles-Mércores	Jueves-Xoves	Viernes-Venres
2 Coliflor Rehogada (sin Ajo) Coliflor Rehogada (sen Allo) Cinta de Lomo Adobada Cinta de Lombo Adobado Ensalada de Lechuga y Tomate (poca cantidad de tomate) Ensalada de Leituga e Tomate (pouca cantidade de tomate) Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**3** Caldo Gallego Vegetal (sin Alubias) Caldo Galego Vexetal (sen Fabas) Arroz INTEGRAL con Verduras y Soja Texturizada (sin Tomate ni Sal) Arroz INTEGRAL con Verduras e Soia Texturizada (sen Tomate nin Sal) Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**4** Ensalada de Judías Verdes y Huevo Duro Ensalada de Xudías Verdes e Ovo Duro Pavo Asado Pavo Asado Patata Dado Pataca Dado Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**5** Crema de Calabaza Crema de Cabaza Merluza a la Gallega (sin ajo ni pimentón) Pescada á Galega (Sen Allo, sen Pemento) Patata Cocida Pataca Cocida Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**6** Brócoli Rehogado (sin Ajo) Brócoli Refogado (sen Allo) Pollo Asado (sin Especias) Polo Asado (sen Especias) Patata Horno Pataca Asada Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan
9 Crema de Puerro Crema de allo Porro ECO Arroz con Tofu (sin pimentón) Arroz con Tofu (sen pemento) Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**10** Macarrones INTEGRALES Rehogados sin Ajo Macarróns INTEGRAIS Refogados sen Allo Magro de Cerdo Asado Magro de Porco Asado Calabacín y Champiñones Asados Cabaciña e Champiñóns Asados Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**11** Crema de Coliflor Crema de Coliflor Pollo Asado (sin Especias) Polo Asado (sen Especias) Ensalada de Lechuga y Tomate (poca cantidad de tomate) Ensalada de Leituga e Tomate (pouca cantidade de tomate) Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**12** Brócoli Salteado Brócoli Salteado Cinta de Lomo al Horno (sin especias) Cinta de Lombo ao Forno (Sen Especias) Patata Cocida Pataca Cocida Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**13** Champiñones con Patatas (sin Ajo) Champiñóns con Patacas (sen Allo) Palometa al Horno Palometa ao Forno Ensalada de Lechuga y Tomate (poca cantidad de tomate) Ensalada de Leituga e Tomate (pouca cantidade de tomate) Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan
16 Brócoli Rehogado (sin Ajo) Brócoli Refogado (sen Allo) Hamburguesa de Pollo al Horno Hamburguesa de Polo ao Forno Patata Asada (sin Ajo) Pataca Asada (sen Allo) Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**17** Crema de Calabacín ECO Crema de Cabaciña ECO Merluza al Horno Pescada ao Forno Ensalada de Lechuga y Tomate (poca cantidad de tomate) Ensalada de Leituga e Tomate (pouca cantidade de tomate) Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**18** Arroz INTEGRAL Rehogado con Aceite Arroz INTEGRAL Refogado con Aceite Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate (poca cantidad de tomate) Ensalada de Leituga e Tomate (pouca cantidade de tomate) Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**19** Coliflor Rehogada (sin Ajo ni Perejil) Coliflor Rehogada (sen Allo nin Perexil) Palometa al Horno Palometa ao Forno Patata Horno Pataca Asada Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**20** Crema de Brocoli Crema de Brocoli Macarrones con Champiñones salteados Macarróns con Champiñons Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan
23 Sopa de Verduras (sin Zanahoria) Sopa de Verduras (sen Cenoria) Pollo Asado (sin Especias) Polo Asado (sen Especias) Patata Asada (sin Ajo) Pataca Asada (sen Allo) Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**24** Judías Verdes con Patata y Huevo Duro Xudías Verdes con Pataca e Ovo Duro Pasta con Boloñesa Vegetal de Soja Texturizada (sin Tomate ni Especias) Pasta con Boloñesa Vexetal (sen Toamte nin Especias) Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**25** Champiñones con Patatas (sin Ajo) Champiñóns con Patacas (sen Allo) Lomo Asado (sin Cebolla) Lombo Asado (sen Cebola) Ensalada de Lechuga y Tomate (poca cantidad de tomate) Ensalada de Leituga e Tomate (pouca cantidade de tomate) Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**26** Arroz INTEGRAL Rehogado con Aceite Arroz INTEGRAL Refogado con Aceite Pavo Asado Pavo Asado Calabacín Asado ECO Cabaciña Asada ECO Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**27** Crema Campera ECO (sin Zanahoria) Crema Campeira ECO (sen Cenoria) Revuelto de Champiñón Ovos Revoltos con Champiñóns Ensalada de Lechuga y Tomate (poca cantidad de tomate) Ensalada de Leituga e Tomate (pouca cantidade de tomate) Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan
30 Crema de Calabaza Crema de Cabaza Merluza a la Gallega (sin ajo ni pimentón) Pescada á Galega (Sen Allo, sen Pemento) Patata Dado Pataca Dado Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**1** Yogur Natural y Pan Iogur Natural e Pan	**2**	**3**	**4**

mediterráneo

FROITA DE TEMPADA: Mazá, pera, laranxa, plátano e mandarina

REGULAMENTO 1169/2011. TODA A INFORMACIÓN RELATIVA A OS ALÉRGENOS QUE COMPOÑEN OS NOSOS PRATOS ATÓPASE NO CENTRO. PARA CALQUERA CONSULTA AO RESPECTO, O NOSO PERSOAL ATENDERALLE