



# VERÁN AGOSTO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1

01/08/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS

IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca

Cous cous con pescada e bastonciños de  
cabaciña

Froita

Semana 2

04/08/2025

SOPA DE PIÑONS

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

XARDIÑEIRA

IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Brocoli salteado con salmón e pataca

Froita

05/08/2025

ENSALADA COMPLETA

FIDEUA DE POLO CON VERDURAS

FROITA

Iogur natural, pan tostado con tomate e  
aceite de oliva. Froita

Tortilla de francesa con patacas e verduras

Lácteo

06/08/2025

CREMA DE CENORIA

PESCADA EN SALSA VERDE

PATACAS O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de  
laranxa natural

Verduras con magro salteado e patacas

Lácteo

07/08/2025

LENTELLAS ESTUFADAS

LOMBO ADUBADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Froita

08/08/2025

CHICHAROS CON XAMÓN

XARDA O FORNO

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e  
queixo fresco. Froita

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Lácteo

Semana 3

11/08/2025

ENSALADILLA

ESTUFADO DE TENREIRA CON  
PATACAS

FROITA

Vaso de leite, pan integral con aceite de  
oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa  
natural

Peixe o forno con arroz integral

Lácteo

12/08/2025

ENSALADA DE PASTA

RABAS

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Minestra de verduras con taquiños de  
lombo

Froita

13/08/2025

CREMA DE CABACIÑA

XAMONCIÑOS DE POLO AS FINAS  
HERBAS

ARROZ

FROITA

Vaso de leite, pan con multicereais con  
tomate e aceite de oliva. Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de  
tomate

Lácteo

14/08/2025

SOPA DE ESTRELIÑAS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

LEITUGA E MILLO

IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Verduras guisadas con dados de tenreira

Froita

15/08/2025

**FESTIVO**

Semana 4

18/08/2025

ENSALADA DE XUDIAS

RAGOUT DE PORCO CON  
CHAMPIÑONS E PATACAS

IOGUR

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume  
de laranxa natural

Rapante con patacas e bastonciños de  
cabaciña

Froita

19/08/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE

FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Arroz salteado con taquiños de salmón e  
berenxena

Lácteo

20/08/2025

SOPA DE VERDURAS

ATUN GUISADO

FIDEOS

IOGUR

Vaso de leite, bolechas tipo maria con  
marmelada e manteiga. Froita

Xudias verdes con dados de tenreira.

Froita

21/08/2025

CREMA DE CENORIA

POLO O ALLO

ARROZ

FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.  
Froita

Pescada o forno con patacas e verduras

Lácteo

22/08/2025

LENTELLAS CON VERDURAS

PESCADA EN SALSA DE PORROS

PATACA COCIDA

FROITA

Vaso de leite, pan con aceite de oliva e  
queixo fresco. Froita

Minestra de verduras con taquiños de pavo

Lácteo

Semana 5

25/08/2025

COLIFLOR CON ALLADA

LASAÑA

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Ensalada de atún e pataca cocida

Lácteo

26/08/2025

FABAS ESTUFADAS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E  
MILLO

IOGUR

Iogur natural, pan tostado con tomate e  
aceite de oliva. Froita

Fideos con lomo e verduras

Froita

27/08/2025

ENSALADA TROPICAL

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Ensalada de polo

Lácteo

28/08/2025

CREMA DE CABAZA

FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de  
laranxa natural

Verduras guisadas con peituga de pavo a  
prancha

Froita

29/08/2025

ENSALADA CON GARAVANZOS

LOMBO ASADO

ARROZ

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Tortilla francesa con ensalada variada

Lácteo