CALIDUS CATERING SERVICES

Novembro de 2026

COLEGIO QUIÑONES

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
SEMANA 1	2 **CREMA DE VERDURAS** GUISO DE XARRETE ESTILO TRADICIONAL — IOGUR ≈ 570 kcal · P 27 · HC 21 · G 42 g	3 **ARROZ INTEGRAL CON XUDÍAS, TOMATE E BONITO** FABAS ESTUFADAS VEXETAIS CON OVO — FROITA ≈ 940 kcal · P 35 · HC 129 · G 33 g	4 **ENSALADA DE LEITUGA, ACEITUNA, CENORIA, ESPÁRRAGO E MILLO** PAVO GUISADO O XEITO RIOXANO — FROITA ≈ 540 kcal · P 39 · HC 48 · G 24 g	5 **POTAXE DE GARAVANZOS TRADICIONAIS** CENTRO DE PESCADA A GALEGA — FROITA ≈ 970 kcal · P 44 · HC 76 · G 56 g	6 **SOPA DE PASTA** XAMONCIÑOS DE POLO ASADO *ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA* — FROITA ≈ 960 kcal · P 72 · HC 35 · G 58 g
SEMANA 2	9 **MINESTRA DE VERDURAS CON OVO** GUISO DE LENTELLAS TRADICIONAIS — FROITA ≈ 690 kcal · P 32 · HC 55 · G 39 g	10 **SOPA DE ESTRELAS** TORTILLA DE PATACA *ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE* — IOGUR ≈ 470 kcal · P 16 · HC 43 · G 26 g	11 **ARROZ INTEGRAL CON PISTO VEXETAL** ALBÓNDEGAS NA SÚA SALSA *LEITUGA E OLIVAS* — FROITA ≈ 910 kcal · P 27 · HC 121 · G 35 g	12 **ENSALADA COMPLETA** GUISO DE POLO ESTILO TRADICIONAL — FROITA ≈ 240 kcal · P 4 · HC 44 · G 8 g	13 **FABAS VEXETAIS ESTUFADAS** PESCADA AO FORNO *PATACA ASADA* — FROITA ≈ 720 kcal · P 40 · HC 76 · G 31 g
SEMANA 3	16 **ARROZ TRES DELICIAS** CARNE GUISADA CON VERDURAS E PATACA — FROITA ≈ 870 kcal · P 29 · HC 119 · G 30 g	17 **CREMA DE CABACIÑA** PESCADA Á ROMANA *ENSLADA DE MILLO, CENORIA E LEITUGA* — FROITA ≈ 630 kcal · P 32 · HC 49 · G 35 g	18 **CALDO GALEGO TRADICIONAL** TORTILLA DE PATACA *ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE* — FROITA ≈ 640 kcal · P 26 · HC 56 · G 35 g	19 **BROCOLI CON ALLADA** "MARMITACO" DE PEIXE SAPO E MEXILLÓNS — IOGUR ≈ 380 kcal · P 30 · HC 31 · G 17 g	20 **PASTA INTEGRAL CON TOMATE** GARAVANZOS GUISADOS CON ESPINACAS — FROITA ≈ 920 kcal · P 34 · HC 123 · G 33 g
SEMANA 4	23 **FIDEÚA ECO VERDURIÑAS E DADIÑOS DE XAMÓN** SALMÓN AO FORNO *ENSALADA DE LEITUGA E OLIVAS* — FROITA ≈ 1050 kcal · P 52 · HC 98 · G 42 g	24 **XUDIAS VERDES CON PATACA E OVO REFOGADA CON ALLO** GUISO DE LENTELLAS TRADICIONAIS — FROITA ≈ 790 kcal · P 35 · HC 83 · G 38 g	25 **ARROZ INTEGRAL CON CHÍCHAROS E CHAMPIÑÓNS** XAMÓN ASADO NOS SEUS XUGOS *ENSALADA DE LEITUGA* — FROITA ≈ 960 kcal P 36 · HC 105 · G 44 g	26 **POTAXE DE GARAVANZOS E ESPINACAS** CALDERETA TRADICICONAL DE PAVO CON MINESTRA — IOGUR ≈ 810 kcal · P 57 · HC 67 · G 36 g	27 **CREMA CAMPEIRA** PEITUGA EMPANADA *PATACA ASADA* — FROITA ≈ 660 kcal · P 17 · HC 78 · G 33 g
SEMANA 5	30 **CREMA DE CABAZA** BACALLAU ASADO Á PORTUGUESA *CENORIA BABY* — FROITA ≈ 600 kcal · P 28 · HC 50 · G 33 g				

Recomendación oficial

- Fritos como moito unha vez por semana, e mellor con aceite de oliva. O resto, ao forno, ao vapor ou cocido.
- A sobremesa habitual é froita fresca, 4 ou 5 veces por semana. Os doces, só de forma ocasional.

AESAN · REAL DECRETO 315/2025

En Galicia

- Un bo almorzo e unha merenda saudable completan o día: o comedor é só unha das comidas.
- Produto fresco e de temporada: polo menos o 45 % das froitas e hortalizas, de proximidade.

CONSELLERÍA DE SANIDADE · SERGAS

Dieta mediterránea

- Aceite de oliva virxe: a mellor graxa para cociñar e temperar.
- Legumes e froitos secos varias veces por semana: nutritivos e moi mediterráneos.

FUNDACIÓN DIETA MEDITERRANEA · UNESCO

De temporada

- Outono: uva, granada, caqui, mazá e pera, no seu mellor momento.
- De temporada: máis sabor, mellor prezo e menos pegada ambiental.

MAPA · CALENDARIO DE TEMPORADA

ALÉRXENOS PRESENTES ESTE MES Glute · Ovos · Peixe · Soia · Lácteos / PLV · Mostaza · Moluscos · Sulfitos

Valores nutricionais estimados por ración estándar.

Menú elaborado e revisado conforme ao Real Decreto 315/2025 de alimentación saudable e sostible nos centros educativos. Fontes: AESAN · Consellería de Sanidade (Sergas) · Fundación Dieta Mediterránea · Ministerio de Agricultura, Pesca e Alimentación.

Menú conforme · RD 315/2025