

Lunes - Luns

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

6 Crema de Coliflor y Manzana
 Crema de Coliflor e Mazá
 Fideuá Campesina
 Fideuá Campesiña

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 561 **Lip:** 12,59 **Prot:** 17,14 **HC:** 95,43

13 Guisantes Salteados
 Chicharos Salteados
 Paella INTEGRAL de Magro y Verduras
 Paella INTEGRAL de Magro e Verduras

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 642 **Lip:** 14,08 **Prot:** 26,57 **HC:** 98,62

20 Crema de Calabaza ECO
 Crema de Cabaza ECO
 Pasta INTEGRAL con Boloñesa Vegetal
 Pasta INTEGRAL con Boloñesa Vexetal

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 735 **Lip:** 13,40 **Prot:** 42,31 **HC:** 113,05

27 Ensalada Completa con Huevo y Garbanzos
 Ensalada Completa con Ovo e Garavanzos
 Macarrones INTEGRALES Gratinados con Atún
 Macarrones INTEGRAIS Gratinados con Atún

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 614 **Lip:** 19,26 **Prot:** 22,84 **HC:** 83,39

7 Ensalada Rusa con Guisantes
 Ensalada de Pataca e Chicharos
 Bacaladilla al Horno
 Bacaladilla ao Forno
 Verduras Asadas
 Verduras Asadas

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 498 **Lip:** 16,12 **Prot:** 29,81 **HC:** 59,62

14 Crema de Zanahoria ECO
 Crema de Cenoria ECO
 Lacón a la Gallega con Patatas
 Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 640 **Lip:** 26,86 **Prot:** 30,68 **HC:** 71,69

21 Brócoli en Ajada
 Brócoli con allo
 Tortilla de Patata
 Tortilla de Pataca
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Ensalada de Leituga e Cenoria
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 380 **Lip:** 16,92 **Prot:** 11,77 **HC:** 44,94

28 Ensalada de Patata y Tomate
 Ensalada de Pataca e Tomate
 Cinta de Lomo Adobada
 Cinta de Lombo Adobado

Zanahoria y Calabacín Salteados
 Cenoria e Cabaciña Salteados

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 491 **Lip:** 17,99 **Prot:** 21,91 **HC:** 62,63

1



Festivo Festivo

8 Sopa Juliana
 Sopa Juliana
 Pollo Asado
 Pito Asado
 Arroz con Tomate
 Arroz con Tomate
 Yogur y Pan
 logur e Pan

Kcal: 644 **Lip:** 22,72 **Prot:** 38,96 **HC:** 50,13

15 Sopa de Picadillo
 Sopa de Picado
 Tortilla de Calabacín
 Tortilla de Cabaciña
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Ensalada de Leituga e Tomate
 Yogur y Pan
 logur e Pan

Kcal: 530 **Lip:** 24,65 **Prot:** 25,47 **HC:** 49,47

22 Arroz Campesina
 Arroz Campesiña
 Medallón de Bacalao al Horno
 Medallón de Bacallau ao Forno
 Verduras Asadas
 Verduras Asadas
 Yogur y Pan
 logur e Pan

Kcal: 686 **Lip:** 20,55 **Prot:** 28,60 **HC:** 97,76

29 Crema de Calabacín ECO con Picatostes
 Crema de Cabaciña ECO e Pan Frito
 Pollo en Pepitoria con Arroz
 Pito en Salsa e Arroz

Yogur y Pan
 logur e Pan

Kcal: 644 **Lip:** 19,60 **Prot:** 36,96 **HC:** 64,25

2 Macarrones INTEGRALES con Tomate
 Macarrones INTEGRAIS con Tomate
 Albóndigas de Merluza
 Albóndegas de Pescado

Jardinera de Verduras
 Xardineira de Verduras
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan
Kcal: 758 **Lip:** 26,10 **Prot:** 23,48 **HC:** 103,17

9 Ensalada de Alubias
 Ensalada de Fabas
 Lomo Asado
 Lombo Asado
 Calabacín Asado ECO
 Cabaciña Asada ECO
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 506 **Lip:** 18,14 **Prot:** 29,72 **HC:** 54,04

16 Lentejas con Chorizo
 Lentellas con Chourizo
 Merluza al Horno
 Pescada ao Forno
 Zanahorias Baby
 Cenorias Baby
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 654 **Lip:** 20,01 **Prot:** 40,99 **HC:** 80,76

23 Sopa Juliana
 Sopa Juliana
 Zorza
 Zorza
 Patatas Panadera
 Patacas Panadeira
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 481 **Lip:** 19,26 **Prot:** 21,20 **HC:** 57,59

30 Panaché de Verduras
 Panaché de Verduras
 Filete de Lirio en Salsa
 Filete de Lirio en Salsa

Ensalada de Lechuga y Maíz
 Ensalada de Leituga e Millo

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 555 **Lip:** 20,05 **Prot:** 33,51 **HC:** 58,77

3 Crema de Calabacín ECO
 Crema de Cabaciña ECO
 Estofado de Pavo a la Jardinera (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado y patata)
 Estofado de Pavo á Xardineira

Yogur y Pan
 logur e Pan
Kcal: 513 **Lip:** 18,85 **Prot:** 41,06 **HC:** 45,95

10 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
 Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
 Tortilla Francesa de Atún
 Tortilla Francesa de Atún
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Ensalada de Leituga e Cenoria
 Yogur y Pan
 logur e Pan

Kcal: 685 **Lip:** 35,32 **Prot:** 23,55 **HC:** 65,95



Festivo Festivo

17

24 Salpicón de Alubias
 Salpicón de Fabas
 Merluza en Salsa Verde con Guisantes
 Pescada en Salsa Verde Chicharos

Yogur y Pan
 logur e Pan

Kcal: 498 **Lip:** 17,01 **Prot:** 35,74 **HC:** 45,07

31 Lentejas Estofadas
 Lentellas Estofadas
 Albóndigas Mixtas con Patata al Horno
 Albóndegas Mixtas con Patata ao Forno

Yogur y Pan
 logur e Pan

Kcal: 656 **Lip:** 19,83 **Prot:** 38,58 **HC:** 83,00

Coñece os catro alicerces de Greentastic

Desde o Grupo Mediterránea apostamos por un novo modelo de alimentación orientado a crear hábitos de comida saudables e reducir o impacto ambiental a través dunha elección responsable de alimentos.

1. SUSTENTABILIDADE



Somos respectuosos co medio ambiente elixindo as materias primas, reducindo os residuos e aproveitando excedentes.

2. EDUCACIÓN



Impórtanos dar a coñecer unha cociña sustentable baseada en alimentos de proximidade, fáciles de cociñar e consumir. Queremos concienciar sobre o impacto nutricional e ambiental da nosa alimentación.

3. SAÚDE



Unha alimentación equilibrada é fundamental para manter unha boa saúde, polo que o noso programa céntrase en promover hábitos de vida saudable desde a infancia.

4. ALIMENTACIÓN



Unha alimentación baseada en produtos de tempada, reducindo o consumo excesivo de carne, sobre todo procesadas, aumentando o consumo de legumes e consumindo diariamente froitas e verduras.



Programa de nutrición e hábitos saudables do grupo Mediterránea

mediterránea
educación

www.mediterranea-group.com

SUXERÍMOSCHE ESTAS OPCIÓNS DE CEA



Se comiches...

Pasta/arroz/pataca/legume + Carne
Pasta/arroz/pataca/legume + Pescado
Pasta/arroz/pataca/legume + Ovo
Verdura + Carne
Verdura + Pescado
Verdura + Ovo
Froitas ou lácteo

...deberías cear

Verdura + Pescado ou ovo
Verdura + Carne ou ovo
Verdura + Pescado ou carne
Pasta/arroz/pataca/legume + Pescado ou ovo
Pasta/arroz/pataca/legume + Carne ou ovo
Pasta/arroz/pataca/legume + Pescado ou carne
Froitas ou lácteo

Lunes - Luns

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

6 Crema de Coliflor y Manzana
 Crema de Coliflor e Mazá
 Fideuá Campesina
 Fideuá Campesiña
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

13 Guisantes Salteados
 Chicharos Salteados
 Paella INTEGRAL de Magro y Verduras
 Paella INTEGRAL de Magro e Verduras
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

20 Crema de Calabaza ECO
 Crema de Cabaza ECO
 Pasta INTEGRAL con Boloñesa Vegetal
 Pasta INTEGRAL con Boloñesa Vexetal
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

27 Ensalada Completa con Huevo y Garbanzos
 Ensalada Completa con Ovo e Garavanzos
 Macarrones INTEGRALES Gratinaos con Atún
 Macarrones INTEGRAIS Gratinaos con Atún
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

7 Ensalada Rusa con Guisantes
 Ensalada de Pataca e Chicharos
 Bacaladilla al Horno
 Bacaladilla ao Forno
 Verduras Asadas
 Verduras Asadas
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

14 Crema de Zanahoria ECO
 Crema de Cenoria ECO
 Lacón a la Gallega con Patatas
 Lacón á Galega con Patacas
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

21 Brócoli en Ajada
 Brócoli con allo
 Tortilla de Patata
 Tortilla de Pataca
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Ensalada de Leituga e Cenoria
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

28 Ensalada de Patata y Tomate
 Ensalada de Pataca e Tomate
 Cinta de Lomo Adobada
 Cinta de Lombo Adobado
 Zanahoria y Calabacín Salteados
 Cenoria e Cabaciña Salteados
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

1



Festivo
 Festivo

8 Sopa Juliana
 Sopa Juliana
 Pollo Asado
 Pito Asado
 Arroz con Tomate
 Arroz con Tomate
 Yogur y Pan
 logur e Pan

15 Sopa de Picadillo
 Sopa de Picado
 Tortilla de Calabacín
 Tortilla de Cabaciña
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Ensalada de Leituga e Tomate
 Yogur y Pan
 logur e Pan

22 Arroz Campesina
 Arroz Campesiña
 Medallón de Bacalao al Horno
 Medallón de Bacallau ao Forno
 Verduras Asadas
 Verduras Asadas
 Yogur y Pan
 logur e Pan

29 Crema de Calabacín ECO con Picatostes
 Crema de Cabaciña ECO e Pan Frito
 Pollo en Pepitoria con Arroz
 Pito en Salsa e Arroz
 Yogur y Pan
 logur e Pan

2

Macarrones INTEGRALES con Tomate
 Macarrones INTEGRAIS con Tomate
 Merluza en Ajada
 Pescada en con Allo e Pemento

Jardinera de Verduras
 Xardineira de Verduras
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

9 Ensalada de Alubias
 Ensalada de Fabas
 Lomo Asado
 Lombo Asado
 Calabacín Asado ECO
 Cabaciña Asada ECO
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

16 Lentejas con Chorizo
 Lentellas con Chourizo
 Merluza al Horno
 Pescada ao Forno
 Zanahorias Baby
 Cenorias Baby
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

23 Sopa Juliana
 Sopa Juliana
 Zorza
 Zorza
 Patatas Panadera
 Patacas Panadeira
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

30 Panaché de Verduras
 Panaché de Verduras
 Filete de Lirio en Salsa
 Filete de Lirio en Salsa
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Ensalada de Leituga e Millo
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

3

Crema de Calabacín ECO
 Crema de Cabaciña ECO
 Estofado de Pavo a la Jardinera (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado y patata)
 Estofado de Pavo á Xardineira

Yogur y Pan
 logur e Pan
 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
 Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
 Tortilla Francesa de Atún
 Tortilla Francesa de Atún
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Ensalada de Leituga e Cenoria
 Yogur y Pan
 logur e Pan

17



Festivo
 Festivo

24 Salpicón de Alubias
 Salpicón de Fabas
 Merluza en Salsa Verde con Guisantes
 Pescada en Salsa Verde Chicharos
 Yogur y Pan
 logur e Pan

31 Lentejas Estofadas
 Lentellas Estofadas
 Albóndigas Mixtas con Patata al Horno
 Albóndegas Mixtas con Pataca ao Forno
 Yogur y Pan
 logur e Pan

Lunes - Luns

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

6 Crema de Coliflor y Manzana
Crema de Coliflor e Mazá

Fideuá Campesina (sin Tomate Frito)
Fideuá Campesiña (Sen Tomate Frito)

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

13 Guisantes Salteados
Chicharos Salteados
Paella INTEGRAL de Magro y Verduras
Paella INTEGRAL de Magro e Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

20 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Pasta INTEGRAL con Boloñesa Vegetal con Tomate Triturado
Pasta INTEGRAL con Boloñesa Vexetal con Tomate Caseiro

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

27 Ensalada Completa con Huevo y Garbanzos
Ensalada Completa con Ovo e Garavanzos

Macarrones INTEGRALES Gratinados con Atún con Tomate Triturado
Macarrones INTEGRAIS Gratinados con Atún con Tomate Caseiro

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

7 Ensalada Rusa con Guisantes
Ensalada de Pataca e Chicharos

Bacaladilla al Horno
Bacaladilla ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

14 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

21 Brócoli en Ajada
Brócoli con allo
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

28 Ensalada de Patata y Tomate
Ensalada de Pataca e Tomate

Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado

Zanahoria y Calabacín Salteados
Cenoria e Cabaciña Salteados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

1



Festivo
Festivo

8 Sopa Juliana
Sopa Juliana

Pollo Asado
Pito Asado
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Yogur y Pan
Iogur e Pan

15 Sopa de Picadillo
Sopa de Picado
Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
Iogur e Pan

22 Arroz Campesina (sin Tomate Frito)
Arroz Campesiña (sen Tomate Frito)
Medallón de Bacalao al Horno
Medallón de Bacallau ao Forno

Verduras Asadas
Verduras Asadas
Yogur y Pan
Iogur e Pan

29 Crema de Calabacín ECO con Picatostes
Crema de Cabaciña ECO e Pan Frito

Pollo en Pepitoria con Arroz
Pito en Salsa e Arroz

Yogur y Pan
Iogur e Pan

2

Macarrones INTEGRALES con Tomate Triturado
Macarrones INTEGRAIS con Tomate Caseiro
Albóndigas de Merluza
Albóndegas de Pescado

Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

9 Ensalada de Alubias
Ensalada de Fabas

Lomo Asado
Lombo Asado
Calabacín Asado ECO
Cabaciña Asada ECO
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

16 Lentejas con Chorizo (sin Tomate Frito)
Lentellas con Chourizo (sen tomate frito)
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Zanahorias Baby
Cenorias Baby
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

23 Sopa Juliana
Sopa Juliana
Zorza
Zorza

Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

30 Panaché de Verduras
Panaché de Verduras

Filete de Lirio en Salsa
Filete de Lirio en Salsa

Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

3

Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO

Estofado de Pavo a la Jardinera (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado y patata)
Estofado de Pavo á Xardineira

Yogur y Pan
Iogur e Pan
Macarrones INTEGRALES Amatriciana con Tomate Triturado
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana con Tomate Caseiro

10 Tortilla Francesa de Atún
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada de Leituga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
Iogur e Pan



Festivo
Festivo

17 Salpicón de Alubias
Salpicón de Fabas
Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde Chicharos

24 Yogur y Pan
Iogur e Pan
Lentejas Estofadas con Verduras (sin Tomate Frito)
Lentellas Estofadas con Verduras (sen tomate frito)
Albóndigas de Ternera en Salsa (sin Tomate Frito)
Albóndegas de Tenreira en Salsa (sen Tomate Frito)
Patata Horno
Pataca Asada
Yogur y Pan
Iogur e Pan

31

Lunes - Luns

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

6 Crema de Coliflor y Manzana
Crema de Coliflor e Mazá
Fideuá Campesina
Fideuá Campesiña

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

13 Guisantes Salteados
Chicharos Salteados
Paella INTEGRAL de Magro y Verduras
Paella INTEGRAL de Magro e Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

20 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Pasta INTEGRAL con Boloñesa Vegetal
Pasta INTEGRAL con Boloñesa Vexetal

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

27 Ensalada Completa con Huevo y Garbanzos
Ensalada Completa con Ovo e Garavanzos
Macarrones INTEGRALES Gratinaados con Atún
Macarrones INTEGRAIS Gratinaados con Atún

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

7 Ensalada Rusa con Guisantes
Ensalada de Pataca e Chicharos
Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Verduras Asadas
Verduras Asadas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

14 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

21 Brócoli en Ajada
Brócoli con allo
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Zanahoria y Calabacín Salteados
Cenoria e Cabaciña Salteados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

1



Festivo
Festivo

8 Sopa Juliana
Sopa Juliana
Pollo Asado
Pito Asado
Pito Asado
Arroz con Tomate
Arroz con Tomate
Yogur y Pan
logur e Pan

15 Sopa de Picadillo
Sopa de Picado
Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
logur e Pan

22 Arroz Campesina
Arroz Campesiña
Pollo Asado
Pito Asado
Pito Asado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Yogur y Pan
logur e Pan

29 Crema de Calabacín ECO con Picatostes
Crema de Cabaciña ECO e Pan Frito
Pollo en Pepitoria con Arroz
Pito en Salsa e Arroz

Yogur y Pan
logur e Pan

2

Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa

Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

9 Ensalada de Alubias
Ensalada de Fabas
Lomo Asado
Lomo Asado
Calabacín Asado ECO
Cabaciña Asada ECO
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

16 Lentejas con Chorizo
Lentellas con Chourizo
Pollo Asado
Pito Asado
Pito Asado
Zanahorias Baby
Cenorias Baby
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

23 Sopa Juliana
Sopa Juliana
Zorza
Zorza
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

30 Panaché de Verduras
Panaché de Verduras
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca

Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

3

Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Estofado de Pavo a la Jardinera (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado y patata)
Estofado de Pavo á Xardineira

Yogur y Pan
logur e Pan
Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Tortilla Francesa de Atún
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
logur e Pan

17



Festivo
Festivo

24 Salpicón de Alubias
Salpicón de Fabas
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Guisantes Salteados
Chicharos Salteados
Yogur y Pan
logur e Pan

31 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas
Albóndigas Mixtas con Patata al Horno
Albóndegas Mixtas con Pataca ao Forno

Yogur y Pan
logur e Pan

Lunes - Luns

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

1



2

3

6

Crema de Champiñones y Cebolla (Sin Patata)
 Crema de Champiñóns con Cebola sen Patata)
 Arroz Campesina (sin Guisantes, Tomate Frito ni Colorante)
 Arroz Campesiña (sen Chicharos, Tomate Frito nin Colorante)

7

Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla, Judías verdes, Puerro)
 Verduras Asadas
 Bacaladilla al Horno
 Bacaladilla ao Forno

8

Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla, Calabacín)
 Sopa Vexetal

9

Ensalada de Alubias (sin Patata, sin Maíz)
 Ensalada de Fabas (sen Patata, sen Millo)

10

Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata)
 Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Patata)
 Estofado de Pavo a la Jardinera SIN PATATA (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado)
 Estofado de Pavo á Xardineira sen Patata

13

Fruta de Temporada
 Froita de Tempada
 Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla, Judías verdes, Puerro)
 Verduras Asadas

14

Ensalada de Lechuga, Tomate y Cebolla
 Ensalada de Leituga, Tomate e Cebola
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada
 Crema de Calabaza y Zanahoria (Sin Patata)
 Crema de Cabaza e Cenoria (sen Patata)

15

Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla, Calabacín)
 Sopa Vexetal
 Pollo Asado
 Pito Asado

16

Calabacín Asado ECO
 Cabaciña Asada ECO
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

17



20

Paella INTEGRAL de Magro y Verduras
 Paella INTEGRAL de Magro e Verduras
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada
 Crema de Calabaza y Zanahoria (Sin Patata)
 Crema de Cabaza e Cenoria (sen Patata)

21

Cinta de Lomo al Horno
 Cinta de Lombo ao Forno
 Calabacín Asado
 Cabaciña Asada
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada
 Brócoli en Ajada
 Brócoli con allo

22

Pollo Asado
 Pito Asado
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Ensalada de Leituga e Tomate
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada
 Arroz Campesina (sin Guisantes, Tomate Frito ni Colorante)
 Arroz Campesiña (sen Chicharos, Tomate Frito nin Colorante)
 Bacaladilla al Horno
 Bacaladilla ao Forno
 Verduras Asadas
 Verduras Asadas

23

Lentejas con Verduras (sin Tomate Frito ni Patata)
 Lentellas con Verduras (sen Tomate Frito nin Patata)
 Merluza al Horno
 Pescada ao Forno
 Zanahorias Baby
 Cenorias Baby
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada
 Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla, Calabacín)
 Sopa Vexetal

24

Ensalada de Alubias (sin Patata, sin Maíz)
 Ensalada de Fabas (sen Patata, sen Millo)

27

Cinta de Lomo al Horno
 Cinta de Lombo ao Forno
 Arroz Pilaf
 Arroz Pilaf
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada
 Ensalada Completa con Garbanzos (Sin Huevo, sin Maíz)
 Ensalada Completa con Garavanzos (Sen Ovo, sen Millo)
 Merluza al Horno
 Pescada ao Forno
 Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)
 Salteado de Verduras
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

28

Pollo Asado
 Pito Asado
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Ensalada de Leituga e Cenoria
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada
 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
 Xudías Verdes Rehogadas con Allo
 Cinta de Lomo al Horno
 Cinta de Lombo ao Forno
 Zanahoria y Calabacín Salteados
 Cenoria e Cabaciña Salteados
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

29

Pollo Asado
 Pito Asado
 Arroz Pilaf
 Arroz Pilaf
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada
 Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata)
 Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Patata)
 Pollo Asado
 Pito Asado
 Arroz Pilaf
 Arroz Pilaf
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

30

Cinta de Lomo al Horno
 Cinta de Lombo ao Forno
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Ensalada de Leituga e Tomate
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada
 Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
 Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria)
 Filete de Lirio en Salsa
 Filete de Lirio en Salsa
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Ensalada de Leituga e Tomate
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

31

Merluza en Salsa Verde
 Pescada en Salsa Verde
 Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)
 Salteado de Verduras
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada
 Lentejas Estofadas con Verduras (sin Patata ni Tomate Frito)
 Lentellas Estofadas con Verduras (sen Patata ni Tomate Frito)
 Magro de Cerdo Asado
 Magro de Porco Asado
 Calabacín Asado
 Cabaciña Asada
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

MENÚ MAYO 2024 SAN NARCISO

Multialergia San Narciso 2 (No arroz, cebada, maíz, sémola, patata, trigo... - - -
Colegio SEI San Narciso

Lunes - Luns

6 Crema de Champiñones y Cebolla (Sin Patata)
Crema de Champiñóns con Cebola sen Patata)
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Guisantes Salteados
Chicharos Salteados

13 Magro de Cerdo Asado
Magro de Porco Asado
Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla, Judías verdes, Puerro)
Verduras Asadas

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
20 Crema de Calabaza y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaza e Cenoria (sen Patata)

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

27 Ensalada Completa con Garbanzos (Sin Huevo, sin Maíz)
Ensalada Completa con Garavanzos (Sen Ovo, sen Millo)
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)
Salteado de Verduras
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Martes - Martes

7 Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla, Judías verdes, Puerro)
Verduras Asadas

Bacaladilla al Horno
Bacaladilla ao Forno
Ensalada de Lechuga, Tomate y Cebolla
Ensalada de Leituga, Tomate e Cebola

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
14 Crema de Calabaza y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaza e Cenoria (sen Patata)

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Calabacín Asado
Cabaciña Asada

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
21 Brócoli en Ajada
Brócoli con allo

Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

28 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Zanahoria y Calabacín Salteados
Cenoria e Cabaciña Salteados

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Miercoles - Mércores

1



Festivo Festivo

8 Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla, Calabacín)
Sopa Vexetal

Pollo Asado
Pito Asado
Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria)

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
15 Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla, Calabacín)
Sopa Vexetal

Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
22 Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla, Judías verdes, Puerro)
Verduras Asadas

Bacaladilla al Horno
Bacaladilla ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

29 Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Patata)

Pollo Asado
Pito Asado
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Jueves - Xoves

2

Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo

Merluza en Ajada
Pescada en con Allo e Pemento

Salteado de Verduras (Zanahoria, Calabacín, Puerro)
Salteado de Verduras
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

9 Ensalada de Alubias (sin Patata, sin Maíz)
Ensalada de Fabas (sen Patata, sen Millo)

Lomo Asado
Lombo Asado
Calabacín Asado ECO
Cabaciña Asada ECO

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
16 Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Patata)

Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Zanahorias Baby
Cenorias Baby

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
23 Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla, Calabacín)
Sopa Vexetal

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

30 Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria)

Filete de Lirio en Salsa
Filete de Lirio en Salsa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Viernes - Venres

3

Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Patata)
Estofado de Pavo a la Jardinera SIN PATATA (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado)
Estofado de Pavo á Xardineira sen Patata

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
10 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo

Tacos de Atún al Horno
Tacos de Atún ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria

Fruta de Temporada
Froita de Tempada



Festivo Festivo

17

24 Ensalada de Alubias (sin Patata, sin Maíz)
Ensalada de Fabas (sen Patata, sen Millo)

Merluza en Salsa Verde
Pescada en Salsa Verde
Guisantes Salteados
Chicharos Salteados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

31 Crema de Calabaza y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaza e Cenoria (sen Patata)

Magro de Cerdo Asado
Magro de Porco Asado
Calabacín Asado
Cabaciña Asada

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

mediterránea