

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

1



**Festivo-
Festivo**

4 Ensalada de pasta
Ensalada de pasta

Tortilla de patata
Tortilla de patata
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 647 Lip: 20,64 Prot: 21,58 HC: 94,60

11 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 580 Lip: 17,16 Prot: 33,35 HC: 75,85

18 Macarrones gratinados
Macarróns gratinados
Merluza a la gallega
Pescada á galega
Patata cocida
Patata cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 637 Lip: 17,87 Prot: 28,21 HC: 93,96

25 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Estofado de Pavo con Patata y Verduritas
Estofado de Pavo á Xardineira con Pataca

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 543 Lip: 20,36 Prot: 36,31 HC: 54,80

5 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Estofado de Magro a la Jardinera
Estofado de Magro de Porco á Xardineira

12 Judías Verdes Rehogadas con Patatas
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas
Coditos con Boloñesa de Atún
Macarrones INTEGRAIS con Atún

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 474 Lip: 17,02 Prot: 31,68 HC: 48,21

19 Crema de Verduras
Crema de Verduras
Filete ruso
Filete ruso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 593 Lip: 19,11 Prot: 24,22 HC: 84,11

26 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Menestra Rehogada
Minestra de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 686 Lip: 22,33 Prot: 33,88 HC: 83,92

6 Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado

Rabas
Rabas
Patata Cocida
Pataca Cocida
Yogur y Pan
Iogur e Pan
Kcal: 450 Lip: 21,75 Prot: 28,87 HC: 31,47

13 Ensalada mixta
Ensalada mixta
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con Polo e Cenoria

Yogur y Pan
Iogur e Pan
Kcal: 583 Lip: 14,12 Prot: 22,78 HC: 92,30

20 Ensalada de Pasta INTEGRAL
Ensalada de Pasta INTEGRAL
Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 685 Lip: 25,92 Prot: 40,21 HC: 69,78

27 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas
Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 625 Lip: 22,58 Prot: 27,84 HC: 77,43

7 Potaje de Garbanzos
Potaxe de Garavanzos

Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 648 Lip: 19,54 Prot: 48,75 HC: 71,49

14 Croquetas y empanadillas
Croquetas e empanadillas
Merluza a la gallega con ensalada
Pescada á galega con ensalada

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 467 Lip: 16,68 Prot: 35,07 HC: 44,22

21 Ensaladilla rusa
Ensaladilla rusa
Nuggets de pollo
Nuggets de polo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 460 Lip: 16,25 Prot: 35,60 HC: 43,89

28 Arroz Primavera
Arroz Primavera
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 684 Lip: 23,60 Prot: 27,57 HC: 93,96

8 Sopa de ave
Sopa de ave

Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa
Arroz
Arroz
Yogur y Pan
Iogur e Pan
Kcal: 859 Lip: 42,04 Prot: 28,78 HC: 88,82

15 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Costilla asada
Costela asada

Patatas
Patacas
Yogur y Pan
Iogur e Pan
Kcal: 476 Lip: 20,55 Prot: 15,15 HC: 56,78

22 Guisantes Rehogados
Chícharos Rehogados
Magro de Cerdo Guisado
Magro de Porco con Guisado
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 655 Lip: 22,91 Prot: 42,82 HC: 65,84

29 Sopa de Verduras con Fideos
Sopa de Fideos Vexetal con Ovo Cocido
Lomitos a la plancha
Lomitos á prancha
Patata Horno Pataca
Asada Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 587 Lip: 28,60 Prot: 26,38 HC: 56,08



FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA NO TEU DÍA A DÍA

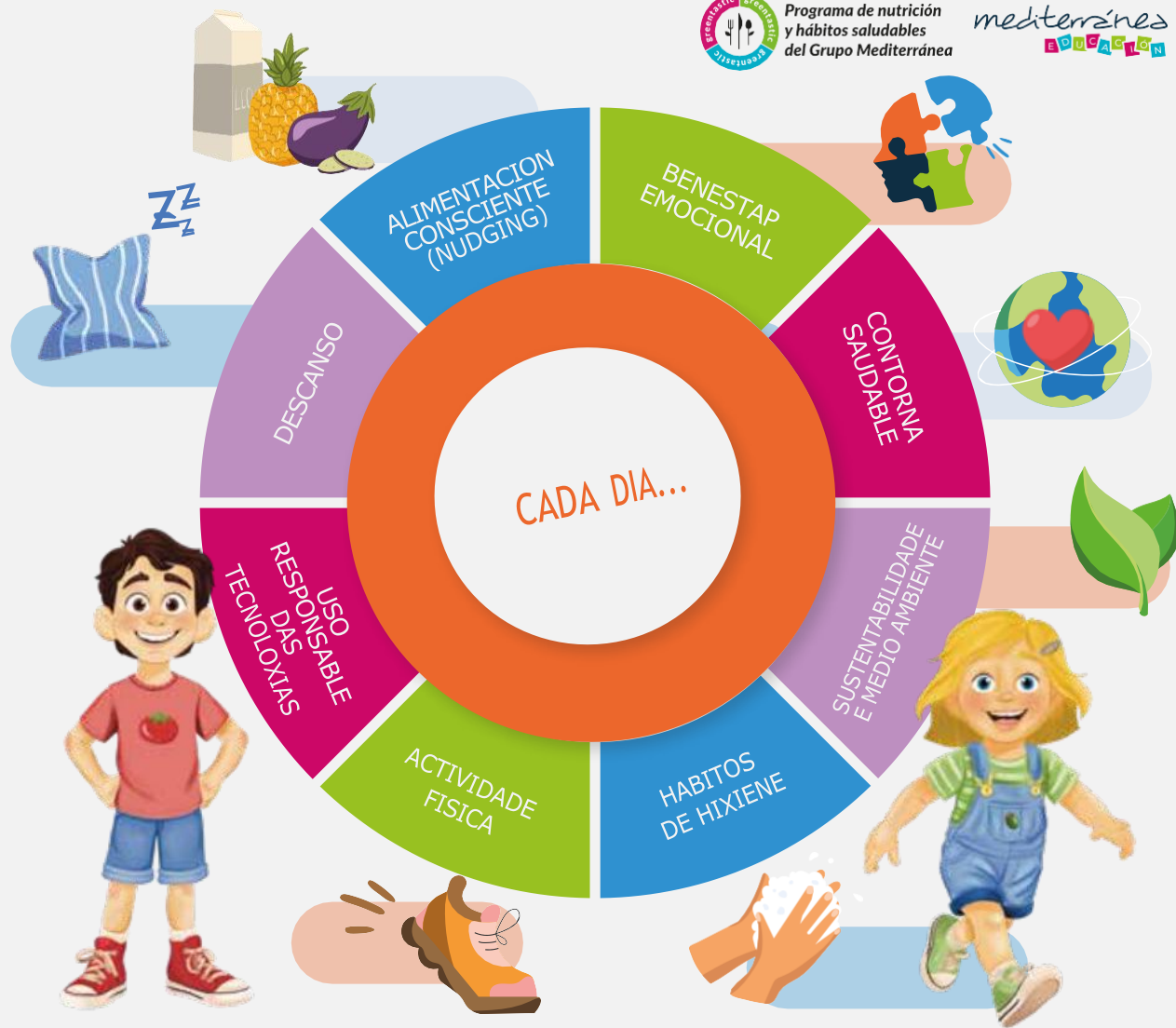
¿En que consiste?

A alimentación integrativa contribuye a la salud desde un punto de vista global de diversos factores incluído a alimentación, o estilo de vida, emociones, a cultura e las relaciones sociales. Buscando nutrir el cuerpo e intentar para promover un bienestar global.



¡ESCANEA O NUESTRO QR O Preme aquí PARA descubrir cada punto!

PREPARACHE PARA
2ª EDICIÓN
"PEQUENOS CHEFS"



SE COMICHES.....	DEBERÍAS CEAR
PASTA ARROZ / PATACA / LEGUME+ CARNE.....	VERDURA + PEIXE/ OVO/ LEGUME
PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME+ PEIXE..	VERDURA + CARNE / OVO/ LEGUME
PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUMBE + OVO.....	VERDURA + PEIXE/ CARNE / LEGUME
VERDURA + CARNE.....	PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME+ PEIXE/ OVO
VERDURA + PEIXE.....	PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME+ CARNE / OVO
VERDURA + OVO.....	PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME+ PEIXE/ CARNE
FROITAS/ LÁCTEO.....	FROITAS/ LÁCTEO

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

1



Festivo-Festivo

4 Acelgas con Zanahoria
Acelgas con Cenoria
Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

5 Crema de Zanahoria (sin Patata)
Crema de Cenoria (sen Pataca)
Magro de Cerdo Asado
Magro de Porco Asado
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

6 Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado
Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Pimientos Asados
Pementos Asados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

7 Potaje de Garbanzos (Sin Patata)
Potaxe de Garavanzos (sen Pataca)
Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

8 Arroz con Cebolla y Pimientos
Arroz con Cebola e Pementos
Pavo Asado
Pavo ao Forno
Calabacín Asado
Cabaciña Asada
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

11 Lentejas Estofadas con Verduras (sin Patata ni Tomate Frito)
Lentellas Estofadas con Verduras (sen Pataca ni Tomate Frito)
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

12 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo

Pavo Asado
Pavo ao Forno
Pimientos Asados
Pementos Asados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

13 Crema de Verduras (sin Patata)
Crema de Verduras (sen Pataca)

Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con Polo e Cenoria

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

14 Ensalada Mixta
Ensalada Mixta

Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

15 Crema de Calabacín ECO (sin Patata)
Crema de Cabaciña ECO (sen Pataca)

Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Ensalada de Leituga e Cebola
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

18 Arroz con Tomate Casero
Arroz con Tomate Caseiro

19 Garbanzos Estofados con Verduras (sin Patata)
Garvanzos Estofados con Verduras (sen Pataca)
Pavo Asado
Pavo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

20 Ensalada de Arroz (Sin Maíz)
Ensalada de Arroz (Sen Millo)

21 Crema de Verduras ECO (sin Patata)
Crema de Verduras ECO (sen Pataca)

22 Sopa Juliana
Sopa Juliana

Merluza en Salsa Verde
Pescada en Salsa Verde
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

26 Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Calabacín Asado
Cabaciña Asada
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

27 Lentejas Estofadas (sin tomate, sin patata)
Lentellas Estofadas
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Ensalada de Lechuga
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

28 Arroz Primavera (Sin Guisantes)
Arroz Primavera (sen Chicharos)
Sardinas al Horno
Sardiña ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Magro de Cerdo Asado
Magro de Porco Asado
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Sopa de Verduras (sin patata, sin guisante)
Sopa de Verdura
Pollo a la Plancha
Polo á prancha
Pimientos Asados
Pementos Asados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

25 Crema de Zanahoria ECO (sin Patata)
Crema de Cenoria ECO (sen Pataca)
Pavo Asado
Pavo ao Forno
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Fruta de Temporada
Froita de Tempada



FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

1



**Festivo-
Festivo**

4

Acelgas con Zanahoria
Acelgas con Cenoria
Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

11

Guisantes Salteados
Chicharos Salteados
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

18

Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados

Merluza en Salsa Verde
Pescada en Salsa Verde
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

25

Crema de Zanahoria ECO (sin Patata)
Crema de Cenoria ECO (sen Pataca)
Pavo Asado
Pavo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

5

Crema de Zanahoria ECO (sin Patata)
Crema de Cenoria ECO (sen Pataca)
Magro de Cerdo Asado
Magro de Porco Asado
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

12

Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Judías Verdes Rehogadas con Allo
Pavo Asado
Pavo ao Forno
Pimientos Asados
Pementos Asados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

19

Garbanzos Estofados con Verduras (sin Patata)
Garvanzos Estofados con Verduras (sen Pataca)
Pavo Asado
Pavo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

26

Guisantes Salteados
Chicharos Salteados
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Menestra Rehogada
Minestra de Verduras
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

6

Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado
Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Pimientos Asados
Pementos Asados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

13

Crema de Verduras ECO (sin Patata)
Crema de Verduras ECO (sen Pataca)
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Verduras Asadas
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

20

Coliflor en Ajada
Coliflor en Ajada

Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Calabacín Asado
Cabaciña Asada
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

27

Acelgas con Zanahoria
Acelgas con Cenoria
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Ensalada de Lechuga
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

7

Potaje de Garbanzos (Sin Patata)
Potaxe de Garavanzos (sen Pataca)
Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

14

Ensalada Mixta
Ensalada Mixta
Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

21

Crema de Verduras ECO (sin Patata)
Crema de Verduras ECO (sen Pataca)

Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

28

Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Sardinas al Horno
Sardiña ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

15

Crema de Calabacín ECO (sin Patata)
Crema de Cabaciña ECO (sen Pataca)
Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Ensalada de Leituga e Cebolla
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

22

Guisantes Rehogados
Chicharos Rehogados

Magro de Cerdo Asado
Magro de Porco Asado
Ensalada de Lechuga
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

29

Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Pollo a la Plancha
Polo á prancha
Pimientos Asados
Pementos Asados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

1



Festivo-Festivo

4 Macarrones con Atún con Tomate Triturado
Macarrones con Atún e Tomate caseiro

Tortilla Francesa
Tortilla Francesa

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

11 Lentejas Estofadas con Verduras (sin Tomate)
Lentellas Estofadas con Verduras (sen Tomate Frito)
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado

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

18 Arroz con Tomate Casero
Arroz con Tomate Caseiro
Merluza en Salsa Verde
Pescada en Salsa Verde
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

25 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Estofado de Pavo con Patata y Verduritas
Estofado de Pavo á Xardineira con Pataca

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

5 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Estofado de Magro a la Jardinera (con Tomate Triturado Casero)
Estofado de Magro de Porco á Xardineira con Tomate caseiro

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

12 Judías Verdes Rehogadas con Patatas
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas

Coditos con Boloñesa de Atún
Macarrones INTEGRAIS con Atún

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

19 Garbanzos Estofados con Verduras
Garvanzos Estofados con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa con Queixo
Jardinera de Verduras y Zanahoria
Ensalada de Lechuga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

26 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Menestra Rehogada
Minestra de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

6 Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado

Merluza a la Gallega
Pescada á Galega

Patata Cocida
Pataca Cocida
Yogur y Pan
logur e Pan

13 Crema de Verduras
Crema de Verduras

Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con Polo e Cenoria

Yogur y Pan
logur e Pan

20 Ensalada de Pasta INTEGRAL
Ensalada de Pasta INTEGRAL
Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Yogur y Pan
logur e Pan

27 Lentejas Estofadas (sin tomate)
Lentellas Estofadas
Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan
logur e Pan

7 Potaje de Garbanzos
Potaxe de Garavanzos

Pollo Asado
Polo Asado

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

14 Ensalada Mixta
Ensalada Mixta

Estofado de Palometa con Patata y Verduras
Pescada Guisado

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

21 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

28 Arroz Primavera
Arroz Primavera
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

8 Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Tortilla)
Arroz INTEGRAL Tres Delicias Caseiro (Cenoria, Chicharos e Ovo)
Albóndigas de Ternera en Salsa (Sin Tomate Frito)
Albóndegas de Tenreira en Salsa (sen Tomate Frito)
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Yogur y Pan
logur e Pan
Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO

15 Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca

Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca

Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan
logur e Pan

22 Guisantes Rehogados
Chicharos Rehogados
Magro de Cerdo Guisado (Sin Tomate)
Magro de Porco con Guisado (sen Tomate)
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Yogur y Pan
logur e Pan

29 Sopa de Verduras con Fideos
Sopa de Fideos Vexetal con Ovo Cocido
Filete Ruso
Filete Ruso
Patata Horno
Pataca Asada
Yogur y Pan
logur e Pan

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

1



Festivo-
Festivo

- 4 Macarrones con Tomate
Macarrones con Tomate
- Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 11 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 18 Arroz con Tomate Casero
Arroz con Tomate Caseiro
Pavo Asado
Pavo ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 25 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Estofado de Pavo con Patata y Verduritas
Estofado de Pavo á Xardineira con Pataca
- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

- 5 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
- Estofado de Magro a la Jardinera
Estofado de Magro de Porco á Xardineira
- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 12 Judías Verdes Rehogadas con Patatas
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas
Coditos con Tomate
Coditos con Tomate
- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 19 Garbanzos Estofados con Verduras
Garvanzos Estofados con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa con Queixo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 26 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Menestra Rehogada
Minestra de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

- 6 Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado
- Lacón a la Gallega
Lacón á Galega con Patacas
Patata Cocida
Pataca Cocida
Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 13 Sopa de Tomate
Sopa de
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con Polo e Cenoria
- Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 20 Ensalada de Pasta INTEGRAL
Ensalada de Pasta INTEGRAL
Ragut de Ternera con Tomate
Ragut de Tenreira con Tomate
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 27 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas
Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan
Iogur e Pan

- 7 Potaje de Garbanzos
Potaxe de Garavanzos
- Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 14 Ensalada Mixta (sin Atún)
Ensalada Mixta (sen atún)
Estofado de Pavo a la Jardinera
Estofado de Pavo á Xardineira
- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 21 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 28 Arroz Primavera
Arroz Primavera
Pollo a la Plancha
Polo á prancha
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

- 8 Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Tortilla)
Arroz INTEGRAL Tres Delicias Caseiro (Cenoria, Chicharos e Ovo)
Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 15 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 22 Guisantes Rehogados
Chicharos Rehogados
Magro de Cerdo Guisado
Magro de Porco con Guisado
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 29 Sopa de Verduras con Fideos
Sopa de Fideos Vexetal con Ovo Cocido
Filete Ruso
Filete Ruso
Patata Horno
Pataca Asada
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

1



Festivo-
Festivo

- 4 Macarrones con Atún
Macarrones con Atún
- Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 11 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 18 Arroz con Tomate Casero
Arroz con Tomate Caseiro
Merluza en Salsa Verde
Pescada en Salsa Verde
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 25 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Estofado de Pavo con Patata y Verduritas
Estofado de Pavo á Xardineira con Pataca
- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

- 5 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
- Estofado de Magro a la Jardinera
Estofado de Magro de Porco á Xardineira
- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 12 Judías Verdes Rehogadas con Patatas
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas
Coditos con Boloñesa de Atún
Macarrones INTEGRAIS con Atún
- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 19 Garbanzos Estofados con Verduras
Garvanzos Estofados con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa con Queixo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 26 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Menestra Rehogada
Minestra de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

- 6 Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado
- Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Patata Cocida
Patata Cocida
Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 13 Sopa de Tomate
Sopa de
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con Polo e Cenoria
- Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 20 Ensalada de Pasta INTEGRAL
Ensalada de Pasta INTEGRAL
Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 27 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas
Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan
Iogur e Pan

- 7 Potaje de Garbanzos
Potaxe de Garavanzos
- Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 14 Ensalada Mixta
Ensalada Mixta
Estofado de Palometa con Patata y Verduras
Pescada Guisado
- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 21 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 28 Arroz Primavera
Arroz Primavera
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

- 8 Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Tortilla)
Arroz INTEGRAL Tres Delicias Caseiro (Cenoria, Chicharos e Ovo)
Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 15 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
- Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 22 Guisantes Rehogados
Chicharos Rehogados
Magro de Cerdo Guisado
Magro de Porco con Guisado
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 29 Sopa de Verduras con Fideos
Sopa de Fideos Vexetal con Ovo Cocido
Filete Ruso
Filete Ruso
Boquerones á Andaluza
Patata Horno
Patata Asada
Yogur y Pan
Iogur e Pan



FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.