

Lunes-Luns

1 Ensalada de pasta
Ensalada de pasta
Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de lechuga y tomate
Ensalada de leituga e tomate
Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan

Kcal: 702 Lip: 23,93 Prot: 37,56 HC: 81,26

8 Lentejas estofadas
Lentellas estofadas
Pizza
Pizza

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 464 Lip: 16,79 Prot: 12,78 HC: 65,21

15 Arroz integral tres delicias
Arroz INTEGRAL Tres Delicias Caseiro (Cenoria, Chicharos e Ovo)
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 700 Lip: 23,00 Prot: 28,14 HC: 94,62

22

Martes-Martes

2 Brócoli rehogado
Brócoli rehogado
Pollo al Ajillo
Polo ao Allo
Patata frita
Pataca fritida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 624 Lip: 17,02 Prot: 48,49 HC: 72,21

9 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 688 Lip: 25,81 Prot: 31,54 HC: 80,72

16 Crema de zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Pasta con Boloñesa Vegetal
Pasta con Boloñesa Vexetal

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 671 Lip: 13,54 Prot: 36,63 HC: 97,69

23

Miercoles-Mércores

3 Judías con huevo
Xudías con ovo
Arroz Con pavo
Arroz con pavo

Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 634 Lip: 17,19 Prot: 24,07 HC: 94,38

10 Ensaladilla rusa
Ensaladilla rusa
Pollo Asado
Pollo Asado
Polo Asado
Lechuga y maíz
Leituga e millo
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 666 Lip: 27,71 Prot: 48,97 HC: 48,87

17 Brócoli rehogado
Brócoli Rehogado

Albóndigas en Salsa
Albóndegas en salsa
Arroz
Arroz
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 534 Lip: 27,22 Prot: 23,73 HC: 45,35

24

Jueves-Xoves

4 Espagueti con tomate
Espagueti con tomate
Lomitos empanados con ensalada
Lomitos empanados con ensalada

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 392 Lip: 9,68 Prot: 14,87 HC: 61,16

11 Crema de verdura
Crema de verdura
Lomo a la plancha
Lomo á plancha

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 554 Lip: 14,34 Prot: 17,35 HC: 93,11

18 Ensaladilla rusa
Ensaladilla rusa

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: 529 Lip: 19,54 Prot: 20,54 HC: 64,33

25

Viernes-Venres

5 Croquetas
Croquetas
Caballa
Caballa
Ensalada
Ensalada
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 450 Lip: 20,58 Prot: 35,78 HC: 29,36

12 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Rabas empanadas
Rabas empanadas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 415 Lip: 13,03 Prot: 31,57 HC: 42,65

19 Ensalada de Pasta

Hamburguesa Completa
Hamburguesa Completa

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 804 Lip: 20,47 Prot: 34,76 HC: 115,71

26

Lunes-Luns

1 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

8 Crema de Coliflor y Manzana
Crema de Coliflor e Mazá
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

15 Ensalada de Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Jamón)
Arroz INTEGRAL Tres Delicias Caseiro (Cenoria, Chicharos e Ovo)
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

22

Martes-Martes

2 Lentejas con Vegetales
Lentellas con Vexetais
Pollo al Ajillo
Polo ao Allo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

9 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

16 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Pasta con Boloñesa Vegetal
Pasta con Boloñesa Vexetal

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

23

Miercoles-Mércores

3 Guisantes Salteados
Chicharos Salteados con Xamón e Pataca
Arroz Con Garbanzos y Verduras
Arroz Campesiña

Yogur y Pan
logur e Pan

10 Ensalada de Garbanzos
Ensalada de Garavanzos
Pollo Asado
Polo Asado
Patata Horno
Pataca Asada
Yogur y Pan
logur e Pan

17 Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado

Albóndigas de Merluza en Salsa
Albóndegas de Pescada
Patata Cocida
Pataca Cocida
Yogur y Pan
logur e Pan

24

Jueves-Xoves

4 Sopa de Pasta
Sopa de Fideos
Ensalada de Judías Verdes y Huevo Duro
Ovo Duro con Xudías Verdes e Caballa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

11 Ensalada Verde
Ensalada de Leituga e Tomate
Arroz con Tofu y Verduras
Arroz con Verduras e Tofu

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

18 Salpicón de Alubias con Atún
Salpicón de Fabas 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

25

Viernes-Venres

5 Ensalada Completa
Ensalada Completa con Ovo
Magro de Cerdo Guisado
Magro de Porco con Guisado
Patatas en Guiso
Patacas en Guiso
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

12 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Lomo Asado
Lombo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

19 Ensalada de Pasta
Ensalada de Pasta

Hamburguesa Completa
Hamburguesa Completa

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

26

Lunes-Luns

1 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Filete de Pavo
Pavo á prancha
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

8 Crema de Coliflor y Manzana
Crema de Coliflor e Mazá
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

15 Ensalada de Arroz INTEGRAL Tres Delicias
(Zanahoria, Guisantes y Jamón)
Arroz INTEGRAL Tres Delicias Caseiro
(Cenoria, Chicharos e Ovo)
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

22

Martes-Martes

2 Lentejas con Vegetales
Lentellas con Vexetais
Pollo al Ajillo
Polo ao Allo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

9 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Pavo Asado
Pavo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

16 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Pasta con Boloñesa Vegetal
Pasta con Boloñesa Vexetal

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

23

Miercoles-Mércores

3 Guisantes Salteados
Chicharos Salteados con Xamón e Pataca
Arroz Con Garbanzos y Verduras
Arroz Campesiña

Yogur y Pan
logur e Pan

10 Ensalada de Garbanzos
Ensalada de Garavanzos
Pollo Asado
Polo Asado
Patata Horno
Pataca Asada
Yogur y Pan
logur e Pan

17 Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado

Pollo Guisado
Polo Guisado
Patata Cocida
Pataca Cocida
Yogur y Pan
logur e Pan

24

Jueves-Xoves

4 Sopa de Pasta
Sopa de Fideos
Huevo Duro con Judías Verdes y Patatas
Ovo Duro con Xudías Verdes e Patacas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

11 Ensalada Verde
Ensalada de Leituga e Tomate
Arroz con Tofu y Verduras
Arroz con Verduras e Tofu

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

18 Salpicón de Alubias
Salpicón de Fabas

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

25

Viernes-Venres

5 Ensalada Completa
Ensalada Completa con Ovo
Magro de Cerdo Guisado
Magro de Porco con Guisado
Patatas en Guiso
Patacas en Guiso
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

12 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Lomo Asado
Lombo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

19 Ensalada de Pasta
Ensalada de Pasta

Hamburguesa Completa
Hamburguesa Completa

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

26

Lunes-Luns

1 Macarrones INTEGRALES con Tomate Casero
Macarrones INTEGRAIS con Tomate Caseiro
Palometa al Horno
Pescada ao Forno

Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

8 Crema de Coliflor y Manzana
Crema de Coliflor e Mazá
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

15 Ensalada de Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Jamón)
Arroz INTEGRAL Tres Delicias Caseiro (Cenoria, Chicharos e Ovo)
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado

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

22

Martes-Martes

2 Lentejas con Vegetales (sin Tomate Frito)
Lentellas con Vexetais (sen tomate frito)

Pollo al Ajillo
Polo ao Allo

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

9 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

16 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Pasta con Boloñesa Vegetal con Tomate Triturado
Pasta con Boloñesa Vexetal

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

23

Miercoles-Mércores

3 Guisantes Salteados
Chicharos Salteados con Xamón e Pataca

Arroz Con Garbanzos y Verduras con Tomate Triturado
Arroz Campesiña

Yogur y Pan
Iogur e Pan
Ensalada de Garbanzos
Ensalada de Garavanzos
Pollo Asado
Polo Asado
Patata Horno
Pataca Asada
Yogur y Pan
Iogur e Pan

17 Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado

Albóndigas de Salmón y Merluza en Salsa
Albóndegas de Pescada e Salmón

Patata Cocida
Pataca Cocida
Yogur y Pan
Iogur e Pan

24

Jueves-Xoves

4 Sopa de Pasta
Sopa de Fideos

Ensalada de Judías Verdes y Huevo Duro
Ovo Duro con Xudías Verdes e Caballa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
11 Ensalada Verde
Ensalada de Leituga e Tomate
Arroz con Tofu y Verduras
Arroz con Verduras e Tofu

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

18 Salpicón de Alubias con Atún
Salpicón de Fabas 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

25

Viernes-Venres

5 Ensalada Completa
Ensalada Completa con Ovo

Magro de Cerdo Guisado (Sin Tomate)
Magro de Porco con Guisado (sen Tomate)

Patatas en Guiso
Patacas en Guiso
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Lomo Asado
Lombo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

19 Ensalada de Pasta
Ensalada de Pasta

Hamburguesa Completa
Hamburguesa Completa

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

26

Lunes-Luns

- 1 Arroz INTEGRAL con Tomate Casero
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro

- Palometa al Horno
Pescada ao Forno

- Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 8 Crema de Coliflor y Manzana (sin patata)
Crema de Coliflor e Mazá

- Pavo Asado
Pavo ao Forno
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 15 Arroz con Champiñones
Arroz con Champiñóns

- Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Pimientos Asados
Pementos Asados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 22

Martes-Martes

- 2 Lentejas con Vegetales (sin Patata ni Tomate Frito)
Lentellas con Vexetais (sen Pataca nin Tomate frito)
Pollo al Ajillo
Polo ao Allo

- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 9 Arroz Primavera (Sin Guisantes)
Arroz Primavera (sen Chicharos)

- Sardinas al Horno
Sardiña ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 16 Crema de Zanahoria ECO (sin Patata)
Crema de Cenoria ECO (sen Pataca)

- Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 23

Miercoles-Mércores

- 3 Acelgas con Zanahoria
Acelgas con Cenoria

- Arroz Con Garbanzos y Verduras sin tomate
Arroz Campesiña

- Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 10 Ensalada de Garbanzos (sin Maíz)
Ensalada de Garavanzos (sen Millo)

- Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 17 Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado

- Salmón al Horno
Pescada ao Forno
Zanahorias Baby
Cenorias Baby
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 24

Jueves-Xoves

- 4 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo

- Caballa al Horno
Pescada ao Forno

- Zanahorias Baby
Cenorias Baby
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 11 Ensalada Verde (sin maíz)
Ensalada de Leituga e Tomate

- Arroz con Tofu y Verduras
Arroz con Verduras e Tofu

- Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 18 Salpicón de Alubias con Atún (sin patata, sin guisante)
Salpicón de Fabas con Atún
Pavo Asado
Pavo ao Forno
Calabacín Asado
Cabaciña Asada
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 25

Viernes-Venres

- 5 Ensalada Completa (sin huevo, sin maíz)
Ensalada Completa con Ovo

- Magro de Cerdo Asado
Magro de Porco Asado

- Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 12 Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla, Calabacín)
Sopa Vexetal
Lomo Asado
Lombo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
- 19 Pollo a la Plancha
Polo á plancha
Pimientos Asados
Pementos Asados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 26

Lunes-Luns

- 1 Crema de Verduras (sin Patata)
Crema de Verduras (sen Pataca)

- 8 Pavo Asado
Pavo ao Forno
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 15 Crema de Coliflor y Manzana (sin patata)
Crema de Coliflor e Mazá

- 22 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo
Cinta de Lomo Adobado
Cinta de Lombo Adobado
Jardinera de Verduras (sin Patata)
Xardineira de Verduras (sen Pataca)
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Martes-Martes

- 2 Alubias Blancas Estofadas con Verduras (sin patata)
Fabas Brancas Estofadas con Verduras (sen Pataca)
Pollo al Ajillo
Polo ao Allo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 9 Guisantes Rehogados
Chícharos Rehogados

- 16 Sardinas al Horno
Sardiña ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 23 Crema de Zanahoria ECO (sin Patata)
Crema de Cenoria ECO (sen Pataca)
Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Miercoles-Mércores

- 3 Guisantes Salteados (sin patata)
Chícharos Salteados con Xamón e Pataca

- 10 Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Ensalada de Leituga e Cebola
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

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

- 24 Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado
Salmón al Horno
Pescada ao Forno
Zanahorias Baby
Cenorias Baby
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Jueves-Xoves

- 4 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo

- 11 Caballa al Horno
Pescada ao Forno
Zanahorias Baby
Cenorias Baby
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 18 Lacón al Horno
Lacón ao Forno
Menestra Rehogada
Minestra de Verduras
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 25 Salpicón de Alubias con Atún sin patata
Salpicón de Fabas con Atún
Pavo Asado
Pavo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Viernes-Venres

- 5 Ensalada Completa (sin huevo, sin maíz)
Ensalada Completa con Ovo

- 12 Magro de Cerdo Asado
Magro de Porco Asado
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 19 Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla, Calabacín)
Sopa Vexetal
Lomo Asado
Lombo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 26 Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Pollo a la Plancha
Polo á prancha
Pimientos Asados
Pementos Asados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada