

**Lunes-Luns**

**Martes-Martes**

**Miercoles-Mércores**

**Jueves-Xoves**

**Viernes-Venres**

**1** Ensalada de Pasta INTEGRAL  
Ensalada de Pasta INTEGRAL

Palometa Plancha  
Palometa Prancha  
Patata Cocida  
Pataca Cocida  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
*Kcal: 720 Lip: 20,27 Prot: 36,09 HC: 95,41*

**2** Lentejas Estofadas  
Lentellas Estofadas

Pizza  
Pizza

Yogur y Pan  
Iogur e Pan  
*Kcal: 656 Lip: 29,92 Prot: 32,14 HC: 66,98*

**3** Arroz Primavera  
Arroz Primavera

Merluza en Salsa Verde con Guisantes  
Pescada en Salsa Verde con Chicharos

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
*Kcal: 631 Lip: 13,37 Prot: 32,49 HC: 97,80*

**4** Judías Verdes Rehogadas  
Xudías Verdes Refogadas  
Pollo Asado  
Polo Asado  
Patata Frita  
Pataca Fritida  
Yogur y Pan Integral  
Iogur e Pan Integral

*Kcal: 568 Lip: 23,94 Prot: 43,99 HC: 43,20*

**7** Macarrones INTEGRALES con Tomate  
Macarrones INTEGRAIS con Tomate  
Milanea de Pollo  
Milanea de Polo  
Patata Frita  
Pataca frita  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**8** Lentejas con Vegetales  
Lentellas con Vexetais  
Magro de Cerdo Guisado  
Magro de Porco con Guisado  
Verduras Asadas  
Verduras Asadas  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**9** Sopa Juliana  
Sopa Juliana  
Arroz Marinero  
Arroz Mariñeiro

Yogur y Pan  
Iogur e Pan

**10** Brocoli Rehogado  
Brocoli Refogado  
Caballa con ensalada  
Caballa con ensalada

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**11** Crema de Calabacín ECO  
Crema de Cabaciña ECO  
Costilla asada con patatas  
Costela asada con patacas

Yogur y Pan Integral  
Iogur e Pan Integral

*Kcal: 715 Lip: 23,20 Prot: 26,21 HC: 96,77*

**14** Crema de Verduras  
Crema de Verduras  
Arroz con Magro y Verduras  
Arroz con Magro e Verduras

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

*Kcal: 715 Lip: 18,91 Prot: 45,79 HC: 92,93*

**15** Ensalada de Patata con Guisantes  
Ensalada de Pataca e Chicharos  
Boquerones fritos  
Boquerones fritos  
Ensalada  
Ensalada  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

*Kcal: 509 Lip: 14,92 Prot: 18,32 HC: 78,52*

**16** Macarrones INTEGRALES Amatriciana  
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana  
Pollo Asado  
Polo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan

*Kcal: 799 Lip: 26,71 Prot: 45,97 HC: 89,78*

**17** Potaje de Alubias  
Potaxe de Fabas  
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: 451 Lip: 19,33 Prot: 29,20 HC: 41,65*

**18** Sopa de Ave con Fideos  
Sopa de Ave e Fideos  
Lomo Asado  
Lombo Asado  
Patata Frita  
Pataca Fritida  
Yogur y Pan Integral  
Iogur e Pan Integral

*Kcal: 552 Lip: 11,62 Prot: 13,70 HC: 102,83*

**21** Caldo Gallego  
Caldo Galego  
Macarrones Boloñesa de carne  
Macarrones Boloñesa de carne

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

*Kcal: 502 Lip: 16,47 Prot: 29,79 HC: 59,62*

**22** 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: 674 Lip: 24,36 Prot: 46,06 HC: 65,05*

**23** 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

*Kcal: 687 Lip: 30,13 Prot: 26,32 HC: 80,85*

**24** Lentejas con Chorizo  
Lentellas con Chourizo  
Merluza a la romana  
Pescada á romana  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

*Kcal: 529 Lip: 24,02 Prot: 36,40 HC: 40,78*

**25** Guisantes Salteados  
Chicharos Salteados  
Paella INTEGRAL de Pollo y Verduras  
Paella INTEGRAL de Polo e Verduras

Yogur y Pan Integral  
Iogur e Pan Integral

*Kcal: 744 Lip: 15,59 Prot: 31,49 HC: 121,10*

**28** Crema de Calabaza ECO  
Crema de Cabaza ECO  
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

*Kcal: 447 Lip: 16,49 Prot: 10,59 HC: 63,47*

*Kcal: 912 Lip: 57,82 Prot: 30,32 HC: 71,69*

**29** Arroz Campesina  
Arroz Campesiña  
Caballa  
Caballa

Verduras Asadas  
Verduras Asadas  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

*Kcal: 708 Lip: 23,12 Prot: 29,74 HC: 97,89*

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

**30** Brócoli Rehogado  
Brócoli Refogado  
Espaguettis INTEGRALES Boloñesa de Pollo  
Espaguettis INTEGRAIS Boloñesa

Yogur y Pan  
Iogur e Pan

*Kcal: 570 Lip: 17,58 Prot: 24,63 HC: 75,97*

*Kcal: 656 Lip: 20,82 Prot: 41,65 HC: 79,10*

**31**



**Festivo**  
**Festivo**

*Kcal: 643 Lip: 18,78 Prot: 28,62 HC: 85,58*

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

*mediterránea*

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ



Programa de nutrición  
y hábitos saludables  
del Grupo Mediterránea

# APRENDEMOS A COMER... COCIÑANDO



- ★ TÉCNICAS CULINARIAS
- ★ UTENSILIOS E ENXOVAL DE COCIÑA
- ★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"



ESCAÑEA o noso código QR para  
descubrir UNHA RECEITA CADA MES  
AXÚDANOS a identificar as ESTRELAS  
nas receitas.

## Observacións

## PARTICIPAR NA COCIÑA AXÚDANOS A:

### COÑECER

NOVOS ALIMENTOS,  
DIFERENTES XEITOS DE  
ELABORACIÓN E  
PRESENTACIÓN DOS  
ALIMENTOS.

### APRENDER

A LEVAR UNHA  
ALIMENTACIÓN  
SAUDABLE E  
VARIADA.

### INSTAURAR

HÁBITOS DE HIXIENE  
(LAVAR OS ALIMENTOS,  
MANTER A COCIÑA LIMPA,  
LAVAR AS MANS ...)

### ESTIMULAR

A NOSA  
COORDINACIÓN  
E CREATIVIDADE

## ¿COMO PODEMOS AXUDAR NA COCIÑA?

- -COMPAÑANDO A FACER A COMPRA E COLOCÁNDOLA
- BUSCANDO IDEAS DE RECEITAS
- CONTROLANDO OS TEMPOS DE COCIÑADO
- PREPARANDO OS ALIMENTOS QUE IMOS UTILIZAR
- PROBANDO AS ELABORACIÓNS
- AXUDANDO A LIMPAR E RECOLLER AO TERMINAR

### Se comiches..

### ...Deberías cear

PASTA/ARROZ/PATACA/LEGUME + CARNE .....	VVERDURA + PEIXE/OVO/LEGUME
PASTA/ARROZ/PATACA/LEGUME + PEIXE .....	VERDURA + CARNE/OVO/LEGUME
PASTA/ARROZ/PATACA/LEGUME + OVO .....	VVERDURA + 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

7 Arroz con Tomate Triturado Casero  
Arroz con Tomate Caseiro

Bacaladilla al Horno  
Bacaladilla ao Forno  
Zanahorias Baby  
Cenorias Baby  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

14 Coliflor en Ajada  
Coliflor en Ajada

Arroz con Magro y Verduras sin tomate  
Arroz con Magro e Verduras sen tomate

Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

21 Caldo Gallego (sin Patata)  
Caldo Galego (sen Pataca)

Salmón al Horno  
Pescada ao Forno

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

Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

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

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

1 Ensalada Mixta (sin Maíz)  
Ensalada Mixta (sen millo)

Palometa al Horno  
Pescada ao Forno  
Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)  
Salteado de Verduras  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

8 Lentejas con Vegetales (sin Patata ni Tomate Frito)  
Lentellas con Vexetais (sen Pataca nin Tomate frito)

Magro de Cerdo Asado  
Magro de Porco Asado  
Verduras Asadas  
Verduras Asadas  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

15 Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate

Bacaladilla al Horno  
Bacaladilla ao Forno  
Verduras Asadas  
Verduras Asadas  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

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

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

29 Arroz con Cebolla y Pimientos  
Arroz con Cebola e Pimientos  
Lomo de Jurel al Horno  
Lombo de Xurelo ao Forno  
Verduras Asadas  
Verduras Asadas  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

2 Lentejas Estofadas con Verduras (sin Patata ni Tomate Frito)  
Lentellas Estofadas con Verduras (sen Pataca ni Tomate Frito)

Lomo Asado  
Lombo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria

9 Fruta de Temporada  
Froita de Tempada  
Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla)  
Sopa Vexetal (sen Cabaciña)

Arroz Marinero  
Arroz Mariñeiro

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

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

23 Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla)  
Sopa Vexetal (sen Cabaciña)

Pollo en Salsa  
Polo en Salsa

Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate

30 Fruta de Temporada  
Froita de Tempada  
Coliflor Ajoarriero (sin Patata)  
Coliflor Ajoarriero (sen Pataca)  
Pollo Asado  
Polo Asado  
Arroz Pilaf  
Arroz Pilaf  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

3 Arroz Primavera (Sin Guisantes)  
Arroz Primavera (sen Chicharos)

Merluza al Horno  
Pescada ao Forno  
Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla y Puerro)  
Verduras Asadas  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

10 Verduras y Garbanzos  
Verduras e Garavanzos

Caballa en Aceite  
Cabala en Aceite  
Judías Verdes Rehogadas con Ajo  
Xudías Verdes Rehogadas con Allo  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

17 Potaje de Alubias (sin Patata)  
Potaxe de Fabas (sen Pataca)

Merluza al Horno  
Pescada ao Forno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

24 Lentejas con Verduras (sin Tomate Frito ni Patata)  
Lentellas con Verduras (sen Tomate Frito nin Pataca)  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno

Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate

Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

31   
**Festivo**  
**Festivo**

4 Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún (Sin Patata)  
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún (Sen Pataca)

Pollo Asado  
Polo Asado  
Calabacín Asado  
Cabaciña Asada

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

Pollo en Salsa  
Polo en Salsa  
Zanahorias Rehogadas  
Cenorias Rehogadas  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

18 Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla)  
Sopa Vexetal (sen Cabaciña)

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

25 Acelgas con Zanahoria  
Acelga con Cenoria

Paella INTEGRAL de Pollo y Verduras sin tomate  
Paella INTEGRAL de Polo e Verduras sen tomate

Fruta de Temporada  
Froita de Tempada


Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

	<p><b>1</b> Ensalada Mixta (sin Maíz) Ensalada Mixta (sen millo)</p> <p>Palometa al Horno Pescada ao Forno Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro) Salteado de Verduras Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p><b>2</b> Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla) Sopa Vexetal (sen Cabaciña)</p> <p>Lomo Asado Lombo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria</p> <p>Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p><b>3</b> Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate</p> <p>Merluza al Horno Pescada ao Forno Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla y Puerro) Verduras Asadas Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p><b>4</b> Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún (Sin Patata) Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún (Sen Pataca) Pollo Asado Polo Asado Calabacín Asado Cabaciña Asada</p> <p>Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>
<p><b>7</b> Acelgas con Zanahoria Acelga con Cenoria</p> <p>Bacaladilla al Horno Bacaladilla ao Forno Zanahorias Baby Cenorias Baby Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p><b>8</b> Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro) Salteado de Verduras Magro de Cerdo Asado Magro de Porco Asado Verduras Asadas Verduras Asadas Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p><b>9</b> Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla) Sopa Vexetal (sen Cabaciña)</p> <p>Merluza al Horno Pescada ao Forno Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p><b>10</b> Verduras y Garbanzos Verduras e Garavanzos</p> <p>Caballa en Aceite Cabala en Aceite Judías Verdes Rehogadas con Ajo Xudías Verdes Rehogadas con Allo Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p><b>11</b> Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata) Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Pataca) Pollo en Salsa Polo en Salsa Zanahorias Rehogadas Cenorias Rehogadas Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>
<p><b>14</b> Crema de Calabaza y Zanahoria (Sin Patata) Crema de Cabaza e Cenoria (sen Pataca)</p> <p>Magro de Cerdo Asado Magro de Porco Asado Coliflor en Ajada Coliflor en Ajada Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p><b>15</b> Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate</p> <p>Bacaladilla al Horno Bacaladilla ao Forno Verduras Asadas Verduras Asadas Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p><b>16</b> Crema de Calabaza y Zanahoria (Sin Patata) Crema de Cabaza e Cenoria (sen Pataca) Pollo Asado Polo Asado Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p><b>17</b> Potaje de Alubias (sin Patata) Potaxe de Fabas (sen Pataca)</p> <p>Merluza al Horno Pescada ao Forno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p><b>18</b> Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla) Sopa Vexetal (sen Cabaciña)</p> <p>Lomo Asado Lombo Asado Calabacín Asado ECO Cabaciña Asada ECO Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>
<p><b>21</b> Caldo Gallego (sin Patata) Caldo Galego (sen Pataca)</p> <p>Salmón al Horno Pescada ao Forno Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria) Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria) Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p><b>22</b> Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata) Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Pataca)</p> <p>Cinta de Lomo al Horno Cinta de Lombo ao Forno Judías Verdes Rehogadas con Ajo Xudías Verdes Rehogadas con Allo</p> <p>Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p><b>23</b> Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla) Sopa Vexetal (sen Cabaciña)</p> <p>Pollo en Salsa Polo en Salsa Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate</p> <p>Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p><b>24</b> Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria) Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria) Merluza al Horno Pescada ao Forno Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate</p> <p>Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p><b>25</b> Guisantes Salteados Chicharos Salteados</p> <p>Pollo en Salsa Polo en Salsa Acelgas con Zanahoria Acelga con Cenoria</p> <p>Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>
<p><b>28</b> Crema de Calabaza y Zanahoria (Sin Patata) Crema de Cabaza e Cenoria (sen Pataca) Pollo Asado Polo Asado Ensalada de Lechuga Ensalada de Leituga Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p><b>29</b> Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla) Sopa Vexetal (sen Cabaciña) Lomo de Jurel al Horno Lombo de Xurelo ao Forno Verduras Asadas Verduras Asadas Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p><b>30</b> Coliflor Ajoarriero (sin Patata) Coliflor Ajoarriero (sen Pataca) Pollo Asado Polo Asado Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p><b>31</b></p> <p> <b>Festivo</b> <b>Festivo</b></p>	

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

- 7 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
- 14 Crema de Coliflor y Manzana  
Crema de Coliflor e Mazá  
Arroz con Magro y Verduras  
Arroz con Magro y Verduras  
  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan
- 21 Caldo Gallego  
Caldo Galego  
Macarrones Boloñesa de Pollo  
Macarrones Boloñesa de Pollo  
  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan
- 28 Crema de Calabaza ECO  
Crema de Cabaza ECO  
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

- 1 Ensalada de Pasta INTEGRAL  
Ensalada de Pasta INTEGRAL
- 8 Lentejas con Vegetales  
Lentellas con Vexetais  
Magro de Cerdo Guisado  
Magro de Porco con Guisado  
Verduras Asadas  
Verduras Asadas  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan
- 15 Ensalada de Patata 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
- 22 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
- 29 Arroz Campesina  
Arroz Campesiña  
Lomo de Jurel al Horno  
Lombo de Xurelo ao Forno  
  
Verduras Asadas  
Verduras Asadas  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

- 2 Lentejas Estofadas  
Lentellas Estofadas
- 9 Tortilla Francesa Casera con Queso  
Tortilla Francesa de Queixo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan  
Sopa Juliana  
Sopa Juliana  
Arroz con Pollo  
Arroz con Polo  
  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan
- 16 Macarrones INTEGRALES Amatriciana  
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana  
Pollo Asado  
Pollo Asado  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan
- 23 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
- 30 Coliflor Ajoarriero  
Coliflor Ajoarriero  
Espaguettis INTEGRALES Boloñesa de Pollo  
Espaguettis INTEGRAIS Boloñesa  
  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan

- 3 Arroz Primavera  
Arroz Primavera
- 10 Merluza en Salsa Verde con Guisantes  
Pescada en Salsa Verde con Chicharos  
  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
Cous Cous con Verduras y Garbanzos  
Cous Cous con Verduras e Garavanzos  
Huevo Duro con Judías Verdes y Caballa  
Ovo Duro con Xudías Verdes e Caballa  
  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan
- 17 Potaje de Alubias  
Potaxe de Fabas  
Tortilla Francesa de Atún  
Tortilla Francesa de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan
- 24 Lentejas con Chorizo  
Lentellas con Chourizo  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan
- 31   
**Festivo**  
**Festivo**

- 4 Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún  
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún  
Pollo Asado  
Polo Asado  
Patata Cocida  
Pataca Cocida  
Yogur y Pan Integral  
Iogur e Pan Integral  
11 Crema de Calabacín ECO  
Crema de Cabaciña ECO  
Rotti de Pollo con Zanahoria ECO  
Rotti de Polo ao Forno con Cenoria  
  
Yogur y Pan Integral  
Iogur e Pan Integral
- 18 Sopa de Ave con Fideos  
Sopa de Ave e Fideos  
Lomo Asado  
Lombo Asado  
Calabacín Asado ECO  
Cabaciña Asada ECO  
Yogur y Pan Integral  
Iogur e Pan Integral
- 25 Guisantes Salteados  
Chicharos Salteados  
Paella INTEGRAL de Pollo y Verduras  
Paella INTEGRAL de Polo e Verduras  
  
Yogur y Pan Integral  
Iogur e Pan Integral



Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

- 1 Ensalada de Pasta INTEGRAL  
Ensalada de Pasta INTEGRAL
- 7 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
- 14 Crema de Coliflor y Manzana  
Crema de Coliflor e Mazá  
Arroz con Magro y Verduras  
Arroz con Magro y Verduras  
  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan
- 21 Caldo Gallego  
Caldo Galego  
Macarrones Boloñesa de Pollo  
Macarrones Boloñesa de Pollo  
  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan
- 28 Crema de Calabaza ECO  
Crema de Cabaza ECO  
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

- 2 Lentejas Estofadas  
Lentellas Estofadas
- 8 Pollo en Salsa  
Polo en Salsa  
Jardinera de Verduras  
Xardineira de Verduras  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan
- 15 Lentejas con Vegetales  
Lentellas con Vexetais  
Magro de Cerdo Guisado  
Magro de Porco con Guisado  
Verduras Asadas  
Verduras Asadas  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan
- 22 Ensalada de Patata con Guisantes  
Ensalada de Pataca e Chicharos  
Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Verduras Asadas  
Verduras Asadas  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan
- 29 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
- Arroz Campesina  
Arroz Campesiña  
Cinta de Lomo Adobada  
Cinta de Lombo Adobado  
  
Verduras Asadas  
Verduras Asadas  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

- 2 Lentejas Estofadas  
Lentellas Estofadas
- 9 Tortilla Francesa Casera con Queso  
Tortilla Francesa de Queixo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan  
Sopa Juliana  
Sopa Juliana  
Arroz con Pollo  
Arroz con Polo  
  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan
- 16 Macarrones INTEGRALES Amatriciana  
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana  
Pollo Asado  
Polo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan
- 23 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
- 30 Coliflor Ajoarriero  
Coliflor Ajoarriero  
Espaguetis INTEGRALES Boloñesa de Pollo  
Espaguetis INTEGRAIS Boloñesa  
  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan

- 3 Arroz Primavera  
Arroz Primavera
- 10 Cinta de Lomo al Horno  
Cinta de Lombo ao Forno  
Guisantes Salteados  
Chicharos Salteados  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
Cous Cous con Verduras y Garbanzos  
Cous Cous con Verduras e Garavanzos  
Huevo Duro con Judías Verdes y Caballa  
Ovo Duro con Xudías Verdes e Caballa  
  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan
- 17 Potaje de Alubias  
Potaxe de Fabas  
Tortilla Francesa de Atún  
Tortilla Francesa de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan
- 24 Lentejas con Chorizo  
Lentellas con Chourizo  
Lomo Asado  
Lombo Asado  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan
- 31

- 4 Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún  
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún  
Pollo Asado  
Polo Asado  
Patata Cocida  
Pataca Cocida  
Yogur y Pan Integral  
Iogur e Pan Integral  
Crema de Calabacín ECO  
Crema de Cabaciña ECO  
Rotti de Pollo con Zanahoria ECO  
Rotti de Polo ao Forno con Cenoria  
  
Yogur y Pan Integral  
Iogur e Pan Integral
- 11
- 18 Sopa de Ave con Fideos  
Sopa de Ave e Fideos  
Lomo Asado  
Lombo Asado  
Calabacín Asado ECO  
Cabaciña Asada ECO  
Yogur y Pan Integral  
Iogur e Pan Integral
- 25 Guisantes Salteados  
Chicharos Salteados  
Paella INTEGRAL de Pollo y Verduras  
Paella INTEGRAL de Polo e Verduras  
  
Yogur y Pan Integral  
Iogur e Pan Integral



Festivo  
Festivo

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

7 Macarrones INTEGRALES Salteados con Cebollita

Macarrones INTEGRAIS Salteados con Cebola  
Albóndigas de Merluza  
Albóndegas de Pescado  
Jardinera de Verduras  
Xardineira de Verduras  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

14 Crema de Coliflor y Manzana  
Crema de Coliflor e Mazá

Arroz con Magro y Verduras  
Arroz con Magro e Verduras

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

21 Caldo Gallego  
Caldo Galego  
Macarrones Boloñesa de Salmón (sin Tomate)  
Macarrones Boloñesa de Salmón (sen tomate frito)

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

28 Crema de Calabaza ECO  
Crema de Cabaza ECO  
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

1 Ensalada de Pasta INTEGRAL  
Ensalada de Pasta INTEGRAL

Palometa Guisada  
Pescada Guisado  
Jardinera de Verduras  
Xardineira de Verduras  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

8 Lentejas con Vegetales (sin Patata ni Tomate Frito)

Lentellas con Vexetais (sen Pataca nin Tomate frito)  
Magro de Cerdo Asado  
Magro de Porco Asado  
Verduras Asadas  
Verduras Asadas  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

15 Ensalada de Patata 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

22 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

29 Arroz con Cebolla y Pimientos  
Arroz con Cebola e Pementos  
Lomo de Jurel al Horno  
Lombo de Xurelo ao Forno

Verduras Asadas  
Verduras Asadas  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

2 Lentejas Estofadas con Verduras (sin Tomate Frito)  
Lentellas Estofadas con Verduras (sen Tomate Frito)

Tortilla Francesa Casera con Queso  
Tortilla Francesa de Queixo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan

9 Sopa Juliana  
Sopa Juliana

Arroz Marinero  
Arroz Mariñeiro

Yogur y Pan  
Iogur e Pan

16 Macarrones INTEGRALES Amatriciana con Tomate Triturado  
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana con Tomate Caseiro

Pollo Asado  
Polo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan

23 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

30 Coliflor Ajoarriero  
Coliflor Ajoarriero  
Espaguettis INTEGRALES Boloñesa de Pollo con Tomate Casero  
Espaguettis INTEGRAIS Boloñesa con Tomate Caseiro

Yogur y Pan  
Iogur e Pan

3 Arroz Primavera  
Arroz Primavera

Merluza en Salsa Verde con Guisantes  
Pescada en Salsa Verde con Chicharos

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

10 Cous Cous con Verduras y Garbanzos  
Cous Cous con Verduras e Garavanzos

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

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

17 Potaje de Alubias  
Potaxe de Fabas

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

24 Lentejas con Verduras (sin Tomate Frito)  
Lentellas con Verduras (sen Tomate Frito)  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno

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

31



Festivo  
Festivo

4 Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún  
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún

Pollo Asado  
Polo Asado  
Patata Cocida  
Pataca Cocida

Yogur y Pan Integral  
Iogur e Pan Integral

11 Crema de Calabacín ECO  
Crema de Cabaciña ECO

Rotti de Pollo con Zanahoria ECO  
Rotti de Polo ao Forno con Cenoria

Yogur y Pan Integral  
Iogur e Pan Integral

18 Sopa de Ave con Fideos  
Sopa de Ave e Fideos

Lomo Asado  
Lombo Asado  
Calabacín Asado ECO  
Cabaciña Asada ECO  
Yogur y Pan Integral  
Iogur e Pan Integral

25 Guisantes Salteados  
Chicharos Salteados  
Paella INTEGRAL de Pollo y Verduras  
Paella INTEGRAL de Polo e Verduras

Yogur y Pan Integral  
Iogur e Pan Integral