

Lunes-Luns

2 Crema de Calabaza ECO
 Crema de Cabaza ECO
 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: 391 **Lip:** 16,37 **Prot:** 9,15 **HC:** 49,88

9 Potaje de Garbanzos
 Potaxe de Garavanzos
 Pollo en Pepitoria
 Polo en Salsa
 Verduras Asadas
 Verduras Asadas
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 666 **Lip:** 22,65 **Prot:** 43,96 **HC:** 73,15

16

23 Crema de Zanahoria ECO
 Crema de Cenoria ECO
 Pollo Asado
 Polo Asado
 Patatas Dado
 Patacas Dado
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 509 **Lip:** 19,02 **Prot:** 35,30 **HC:** 50,11

Martes-Martes

3 Guisantes Salteados con Patatas
 Chicharos Salteados con Xamón e Pataca
 Espaguettis INTEGRALES Boloñesa de Pollo
 Espaguettis INTEGRAIS Boloñesa de Polo

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 618 **Lip:** 14,52 **Prot:** 26,43 **HC:** 93,97

10 Macarrones INTEGRALES con Tomate
 Macarrones INTEGRAIS con Tomate
 Milanesa de cerdo
 Milanesa de porco
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Ensalada de Leituga e Millo
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 609 **Lip:** 22,01 **Prot:** 18,13 **HC:** 82,44

17

24 Brócoli en Ajada
 Brócoli con Allo
 Empanada de atún
 Empanada de atún

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 559 **Lip:** 12,32 **Prot:** 21,44 **HC:** 91,83

Miercoles-Mércores

4 Arroz Campesina
 Arroz Campesíña
 Boquerones a la Andaluza
 Boquerones á Andaluza

Ensalada de Lechuga y Tomate
 Ensalada de Leituga e Tomate
 Yogur y Pan
 Iogur e Pan

Kcal: 687 **Lip:** 27,10 **Prot:** 30,84 **HC:** 83,18

11 Crema de Calabacín ECO
 Crema de Cabaciña ECO
 Merluza a la Gallega
 Pescada á Galega
 Patatas Panadera
 Patacas Panadeira
 Yogur y Pan
 Iogur e Pan

Kcal: 489 **Lip:** 21,03 **Prot:** 28,82 **HC:** 46,92

18

25 Sopa de Cocido Gallego
 Sopa de Cocido Galego
 Repollo con Magro, Patata y Chorizo
 Repolo con Magro, Pataca e Chourizo

Yogur y Pan
 Iogur e Pan

Kcal: 461 **Lip:** 22,18 **Prot:** 22,06 **HC:** 43,52

Jueves-Xoves

5 Sopa de Fideos
 Sopa de Fideos
 Albóndigas en Salsa
 Albóndegas en Salsa

Patatas Fritas
 Patacas Fritidas
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 537 **Lip:** 24,54 **Prot:** 16,76 **HC:** 62,76

12 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
 Xudías Verdes Rehogadas con Allo
 Cinta de Lomo Adobada
 Cinta de Lombo Adobado
 Arroz Pilaf
 Arroz Pilaf
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 512 **Lip:** 19,34 **Prot:** 22,75 **HC:** 64,75

19

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

26 Macarrones INTEGRALES Napolitana
 Macarrones INTEGRAIS Napolitana
 Filete Ruso
 Filete Ruso
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Ensalada de Leituga e Millo
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 647 **Lip:** 22,64 **Prot:** 27,51 **HC:** 81,86

Viernes-Venres

6 Alubias Blancas Estofadas con Chorizo
 Xudías Pintas Estofadas con Chourizo
 Merluza a la romana
 Pescada á Romana

Patata Cocida
 Pataca Cocida
 Yogur y Pan
 Iogur e Pan

Kcal: 640 **Lip:** 27,14 **Prot:** 40,81 **HC:** 59,30

13 Lentejas Estofadas
 Lentellas Estofadas
 Guiso de Palometa con Patata
 Guiso de Peixe con Pataca

Yogur y Pan
 Iogur e Pan

Kcal: 541 **Lip:** 17,02 **Prot:** 29,22 **HC:** 69,28

20

Coditos al Gratén
 Coditos ao Gratén
 Tortilla Francesa
 Tortilla Francesa
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Ensalada de Leituga e Cenoria
 Yogur y Pan
 Iogur e Pan

Kcal: 637 **Lip:** 26,82 **Prot:** 23,49 **HC:** 74,82

27 Potaje de Alubias
 Potaxe de Fabas
 Filete de lirio
 Filete de lirio
 Patata Cocida
 Pataca Cocida
 Yogur y Pan
 Iogur e Pan

Kcal: 647 **Lip:** 29,95 **Prot:** 38,12 **HC:** 57,58



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, las emociones, la 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"



Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea EDUCACIÓN



SE COMICHES.....DEBERÍAS CREAR

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.....	FROITES/ LÁCTEO

Lunes-Luns

2 Crema de Calabaza ECO
 Crema de Cabaza ECO
 Tortilla de Patata
 Tortilla de Patata

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

9 Potaje de Garbanzos
 Potaxe de Garavanzos
 Pollo en Pepitoria
 Polo en Salsa
 Verduras Asadas
 Verduras Asadas
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

16

23 Crema de Zanahoria ECO
 Crema de Cenoria ECO
 Pollo Asado
 Polo Asado
 Patatas Dado
 Patacas Dado
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Martes-Martes

3 Guisantes Salteados con Patatas
 Chícharos Salteados con Xamón e Pataca
 Espaguettis INTEGRALES Boloñesa de Pollo
 Espaguëtis INTEGRAIS Boloñesa de Polo

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

10 Macarrones INTEGRALES con Tomate
 Macarrones INTEGRAIS 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

17

24 Brócoli en Ajada
 Brócoli con Allo
 Arroz con Magro y Verduras
 Arroz con Magro e Verduras

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Miercoles-Mércores

4 Arroz Campesina
 Arroz Campesiña
 Cinta de Lomo Adobada
 Cinta de Lombo Adobado

Ensalada de Lechuga y Tomate
 Ensalada de Leituga e Tomate
 Yogur y Pan
 logur e Pan

11 Crema de Calabacín ECO
 Crema de Cabaciña ECO
 Pavo Asado
 Pavo ao Forno
 Patatas Panadera
 Patacas Panadeira
 Yogur y Pan
 logur e Pan

18

25 Sopa de Cocido Gallego
 Sopa de Cocido Galego
 Repollo con Magro, Patata y Chorizo
 Repolo con Magro, Pataca e Chourizo

Yogur y Pan
 logur e Pan

Jueves-Xoves

5 Sopa de Fideos
 Sopa de Fideos
 Albóndigas de Ternera en Salsa
 Albóndegas de Tenreira en Salsa

Patatas en Guiso
 Patacas en Guiso
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

12 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
 Xudías Verdes Rehogadas con Allo
 Cinta de Lomo Adobada
 Cinta de Lombo Adobado
 Arroz Pilaf
 Arroz Pilaf
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

19 Caldo Gallego
 Caldo Galego
 Arroz con Pollo y Guisantes
 Arroz con Polo e Chícharos

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

26 Macarrones INTEGRALES Napolitana
 Macarrones INTEGRAIS Napolitana
 Filete Ruso
 Filete Ruso
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Ensalada de Leituga e Millo
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Viernes-Venres

6 Alubias Blancas Estofadas con Chorizo
 Xudías Pintas Estofadas con Chourizo
 Tortilla Francesa
 Tortilla Francesa

Patata Asada
 Pataca Asada
 Yogur y Pan
 logur e Pan

13 Lentejas Estofadas
 Lentellas Estofadas
 Ragut de Ternera Asada
 Ragut de Tenreira Asada
 Ensalada de Lechuga
 Ensalada de Leituga
 Yogur y Pan
 logur e Pan

20 Coditos al Gratén
 Coditos ao Gratén
 Tortilla Francesa
 Tortilla Francesa
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Ensalada de Leituga e Cenoria
 Yogur y Pan
 logur e Pan

27 Potaje de Alubias
 Potaxe de Fabas
 Tortilla Francesa
 Tortilla Francesa
 Patata Cocida
 Pataca Cocida
 Yogur y Pan
 logur e Pan

Lunes-Luns

2 Crema de Calabaza ECO
 Crema de Cabaza ECO
 Tortilla de Patata
 Tortilla de Patata

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

9 Potaje de Garbanzos
 Potaxe de Garavanzos
 Pollo en Pepitoria
 Polo en Salsa
 Verduras Asadas
 Verduras Asadas
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

16

23 Crema de Zanahoria ECO
 Crema de Cenoria ECO
 Pollo Asado
 Polo Asado
 Patatas Dado
 Patacas Dado
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Martes-Martes

3 Guisantes Salteados con Patatas
 Chícharos Salteados con Xamón e Pataca
 Espaguettis INTEGRALES Boloñesa de Pollo
 Espaguettis INTEGRAIS Boloñesa de Polo

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

10 Macarrones INTEGRALES con Tomate
 Macarrones INTEGRAIS 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

17

24 Brócoli en Ajada
 Brócoli con Allo
 Arroz con Bacalao
 Arroz con Bacallau

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Miercoles-Mércores

4 Arroz Campesina
 Arroz Campesiña
 Boquerones a la Andaluza
 Boquerones á Andaluza

Ensalada de Lechuga y Tomate
 Ensalada de Leituga e Tomate
 Yogur y Pan
 logur e Pan

11 Crema de Calabacín ECO
 Crema de Cabaciña ECO
 Merluza a la Gallega
 Pescada á Galega
 Patatas Panadera
 Patacas Panadeira
 Yogur y Pan
 logur e Pan

18

25 Sopa de Cocido Gallego
 Sopa de Cocido Galego
 Repollo con Magro, Patata y Chorizo
 Repolo con Magro, Pataca e Chourizo

Yogur y Pan
 logur e Pan

Jueves-Xoves

5 Sopa de Fideos
 Sopa de Fideos
 Albóndigas de Ternera en Salsa
 Albóndegas de Tenreira en Salsa

Patatas en Guiso
 Patacas en Guiso
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

12 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
 Xudías Verdes Rehogadas con Allo
 Cinta de Lomo Adobada
 Cinta de Lombo Adobado
 Arroz Pilaf
 Arroz Pilaf
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

19 Caldo Gallego
 Caldo Galego
 Arroz con Pollo y Guisantes
 Arroz con Polo e Chícharos

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

26 Macarrones INTEGRALES Napolitana
 Macarrones INTEGRAIS Napolitana
 Filete Ruso
 Filete Ruso
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Ensalada de Leituga e Millo
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Viernes-Venres

6 Alubias Blancas Estofadas con Chorizo
 Xudías Pintas Estofadas con Chourizo
 Merluza al Horno
 Pescada ao Forno

Patata Asada
 Pataca Asada
 Yogur y Pan
 logur e Pan

13 Lentejas Estofadas
 Lentellas Estofadas
 Guiso de Palometa con Patata
 Guiso de Peixe con Pataca

Yogur y Pan
 logur e Pan

20 Coditos al Gratén
 Coditos ao Gratén
 Tortilla Francesa
 Tortilla Francesa
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Ensalada de Leituga e Cenoria
 Yogur y Pan
 logur e Pan

27 Potaje de Alubias
 Potaxe de Fabas
 Sardinillas
 Sardiñas en Aceite
 Patata Cocida
 Pataca Cocida
 Yogur y Pan
 logur e Pan

Lunes-Luns

2 Crema de Calabaza ECO
 Crema de Cabaza ECO
 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

9 Potaje de Garbanzos
 Potaxe de Garavanzos

Pollo en Pepitoria
 Polo en Salsa
 Verduras Asadas
 Verduras Asadas
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

16

23 Crema de Zanahoria ECO
 Crema de Cenoria ECO

Pollo Asado
 Polo Asado
 Patatas Dado
 Patacas Dado
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Martes-Martes

3 Guisantes Salteados con Patatas
 Chicharos Salteados con Xamón e Pataca
 Macarrones Boloñesa de Pollo con Tomate Casero
 Macarrones Boloñesa de Polo con Tomate Caseiro

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

10 Macarrones INTEGRALES con Tomate Casero
 Macarrones INTEGRAIS con 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

17

24 Brócoli en Ajada
 Brócoli con Allo

Arroz con Bacalao
 Arroz con Bacallau

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Miercoles-Mércores

4 Arroz Campesina (sin Tomate Frito)
 Arroz Campesiña (sen Tomate Frito)
 Boquerones a la Andaluza
 Boquerones á Andaluza

Ensalada de Lechuga y Tomate
 Ensalada de Leituga e Tomate
 Yogur y Pan
 Iogur e Pan

11 Crema de Calabacín ECO
 Crema de Cabaciña ECO

Merluza a la Gallega
 Pescada á Galega
 Patatas Panadera
 Patacas Panadeira
 Yogur y Pan
 Iogur e Pan

18

25 Sopa de Cocido Gallego
 Sopa de Cocido Galego

Repollo con Magro, Patata y Chorizo
 Repolo con Magro, Pataca e Chourizo

Yogur y Pan
 Iogur e Pan

Jueves-Xoves

5 Sopa de Fideos
 Sopa de Fideos
 Albóndigas de Ternera en Salsa (Sin Tomate Frito)
 Albóndegas de Tenreira en Salsa (sen Tomate Frito)
 Patatas en Guiso
 Patacas en Guiso
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

12 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
 Xudías Verdes Rehogadas con Allo

Cinta de Lomo Adobada
 Cinta de Lombo Adobado
 Arroz Pilaf
 Arroz Pilaf

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

19 Caldo Gallego
 Caldo Galego
 Arroz con Pollo y Guisantes
 Arroz con Polo e Chicharos

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

26 Macarrones INTEGRALES Napolitana (Con Tomate Casero)
 Macarrones INTEGRAIS Napolitana con Tomate Caseiro

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

Viernes-Venres

6 Alubias Blancas Estofadas con Chorizo
 Xudías Pintas Estofadas con Chourizo
 Merluza al Horno
 Pescada ao Forno

Patata Asada
 Pataca Asada
 Yogur y Pan
 Iogur e Pan

13 Lentejas Estofadas (sin tomate)
 Lentellas Estofadas

Guiso de Palometa con Patata (sin Tomate)
 Guiso de Peixe con Pataca

Yogur y Pan
 Iogur e Pan

20 Coditos al Gratén (con Tomate Casero)
 Coditos ao Gratén
 Tortilla Francesa
 Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Ensalada de Leituga e Cenoria
 Yogur y Pan
 Iogur e Pan

27 Potaje de Alubias
 Potaxe de Fabas

Sardinillas
 Sardiñas en Aceite
 Patata Cocida
 Pataca Cocida
 Yogur y Pan
 Iogur e Pan

Lunes-Luns	Martes-Martes	Miercoles-Mércores	Jueves-Xoves	Viernes-Venres
<p>2 Crema de Calabaza ECO (sin Patata) Crema de Cabaza ECO (sen Pataca)</p> <p>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</p>	<p>3 Acelgas con Zanahoria Acelgas con Cenoria</p> <p>Pollo Asado Polo Asado Zanahorias Rehogadas Cenorias Rehogadas Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p>4 Arroz Campesina (sin Guisantes, Tomate Frito ni Colorante) Arroz Campesiña (sen Chicharos, Tomate Frito nin Colorante) Abadejo al Horno Abadexo ao Forno Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p>5 Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla, Calabacín) Sopa Vexetal</p> <p>Ragut de Ternera Asada Ragut de Tenreira Asada Ensalada de Lechuga Ensalada de Leituga Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p>6 Alubias Blancas Estofadas con Verduras (sin patata) Fabas Brancas Estofadas con Verduras (sen Pataca) Merluza al Horno Pescada ao Forno Pimientos Asados Pementos Asados Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>
<p>9 Potaje de Garbanzos (Sin Patata) Potaxe de Garavanzos (sen Pataca)</p> <p>Pollo en Salsa Polo en Salsa Verduras Asadas Verduras Asadas Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p>10 Arroz con Tomate Casero Arroz con Tomate Caseiro</p> <p>Pavo Asado Pavo ao Forno Ensalada de Lechuga Ensalada de Leituga Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p>11 Crema de Calabacín ECO (sin Patata) Crema de Cabaciña ECO (sen Pataca)</p> <p>Merluza a la Gallega Pescada á Galega Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p>12 Judías Verdes Rehogadas con Ajo Xudías Verdes Rehogadas con Allo</p> <p>Cinta de Lomo al Horno Cinta de Lombo ao Forno Arroz Pilaf Arroz Pilaf Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p>13 Lentejas Estofadas con Verduras (sin Patata ni Tomate Frito) Lentellas Estofadas con Verduras (sen Pataca ni Tomate Frito) Palometa al Horno Pescada ao Forno Ensalada de Lechuga Ensalada de Leituga Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>
<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19 Caldo Gallego (sin patata) Caldo Galego Arroz con Pollo Arroz con Polo</p> <p>Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p>20 Brócoli Rehogado Brócoli Rehogado Lomo Asado Lombo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>
<p>23 Crema de Zanahoria ECO (sin Patata) Crema de Cenoria ECO (sen Pataca)</p> <p>Pollo Asado Polo Asado Ensalada de Lechuga Ensalada de Leituga Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p>24 Brócoli en Ajada Brócoli con Allo</p> <p>Arroz con Bacalao Arroz con Bacallau</p> <p>Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p>25 Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla, Calabacín) Sopa Vexetal Repollo, Garbanzos y Pollo Repolo, Garavanzos e Polo</p> <p>Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p>26 Arroz con Tomate Casero Arroz con Tomate Caseiro</p> <p>Cinta de Lomo al Horno Cinta de Lombo ao Forno Ensalada de Lechuga Ensalada de Leituga Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>	<p>27 Potaje de Alubias (sin Patata) Potaxe de Fabas (sen Pataca)</p> <p>Sardinillas Sardiñas en Aceite Pimientos Asados Pementos Asados Fruta de Temporada Froita de Tempada</p>

Lunes-Luns

2 Crema de Calabaza ECO (sin Patata)
Crema de Cabaza ECO (sen Pataca)

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

9 Potaje de Garbanzos (Sin Patata)
Potaxe de Garavanzos (sen Pataca)

Pollo Asado
Polo Asado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

16

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

Martes-Martes

3 Guisantes Rehogados
Chícharos Rehogados

Pollo Asado
Polo Asado
Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

10 Guisantes Rehogados
Chícharos Rehogados

Pavo Asado
Pavo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Ensalada de Leituga e Cebola
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

17

24 Brócoli en Ajada
Brócoli con Allo

Bacalao al Horno
Bacallau ao Forno
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Miercoles-Mércores

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

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

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

Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

18

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

Sopa Vexetal
Repollo, Garbanzos y Pollo
Repolo, Garavanzos e Polo

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Jueves-Xoves

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

Ragut de Ternera Asada
Ragut de Tenreira Asada
Ensalada de Lechuga
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

12 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo

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

19

Acelgas con Zanahoria
Acelgas con Cenoria
Pollo Asado
Polo Asado
Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

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

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

Viernes-Venres

6 Alubias Blancas Estofadas con Verduras (sin patata)
Fabas Brancas Estofadas con Verduras (sen Pataca)

Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Pimientos Asados
Pementos Asados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

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

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

20

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

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

Sardinillas
Sardiñas en Aceite
Pimientos Asados
Pementos Asados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada