

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

6 Lentejas con Vegetales
Lentellas con Vexetais
Albóndigas mixtas con arroz
Albóndegas mixtas con arroz

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

Kcal: 709 Lip: 23,45 Prot: 33,64 HC: 91,97

13 Crema de verduras
Crema de verduras

Costilla de cerdo con patatas
Costela de cerdo con patacas

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

Kcal: 628 Lip: 12,59 Prot: 21,56 HC: 110,34

20 Caldo Gallego
Caldo Galego
Macarrones Boloñesa de Carne
Macarrones Boloñesa de Carne

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

Kcal: 736 Lip: 15,64 Prot: 30,64 HC: 120,62

27 Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas Brancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca

Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 576 Lip: 17,37 Prot: 21,72 HC: 83,54

7 Sopa
Sopa
Lomo Asado
Lombo Asado
Con patatas fritas
Con patacas fritidas
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 622 Lip: 16,43 Prot: 32,97 HC: 83,44

14 Ensalada Rusa con Guisantes (sin mayones y sin sal)
Ensalada de Pataca con Chicharos
Tacos de Atún con Tomate Casero
Tacos de Atún con Tomate Caseiro
Patatas Dado
Patacas Dado
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 479 Lip: 18,31 Prot: 28,44 HC: 51,32

21 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Lomo adobado
Lombo adobado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 447 Lip: 17,92 Prot: 11,32 HC: 59,26

28 Brócoli en Ajada
Brócoli con Allo
Fideuá con pavo
Arroz con pavo

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 648 Lip: 15,49 Prot: 35,87 HC: 88,75

1 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas

Revuelto de bacon y champiñones
Revolto de bacon e champiñóns

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral
Kcal: 600 Lip: 24,00 Prot: 30,58 HC: 66,99

8 Macarrones gratinados
Macarróns gratinados
Caballa con ensalada
Caballa con ensalada

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 536 Lip: 15,67 Prot: 19,61 HC: 81,62

15 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana

Pollo Asado
Polo Asado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 712 Lip: 25,40 Prot: 47,40 HC: 69,98

22 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Sopa de Picado con Ovo Cocido
Milanesa de pollo con arroz y tomate
Milanesa de polo con arroz e tomate

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 619 Lip: 24,48 Prot: 48,32 HC: 49,13

29 Arroz Campesina
Arroz Campesiña
Boquerones a la Andaluza
Boquerónes á Andaluza

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral
Kcal: 688 Lip: 27,35 Prot: 31,10 HC: 82,55

2 Arroz Tres Delicias
Arroz Tres Delicias

Merluza a la romana con ensalada
Pescada á romana con ensalada

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 648 Lip: 14,98 Prot: 31,34 HC: 100,54

9 Patatas a la riojana
Patacas á rioxana

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

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

Kcal: 847 Lip: 33,54 Prot: 40,09 HC: 91,55

16 Alubias estofadas
Fabas estofadas

Tortilla de patatas
Tortilla de patacas
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Atún
Ensalada de Leituga, Cenoria e Atún
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 672 Lip: 24,92 Prot: 30,60 HC: 72,54

23 Lentejas con Chorizo
Lentellas con Chourizo
Merluza a la plancha
Pescada á prancha
Patata Cocida
Pataca Cocida

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

Kcal: 644 Lip: 22,18 Prot: 38,24 HC: 74,44

30 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Hamburguesa con Salsa de Tomate Terrorífica
Hamburguesa con Salsa de Tomate Terrorífica
Patatas Fritas
Pataca Frita
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 404 Lip: 15,22 Prot: 16,14 HC: 47,22

3 Ensalada de Judías Verdes con huevo y Atún
Ensalada de Xudías Verdes con ovos e Atún
Pollo al Ajillo
Polo ao Allo
Patatas fritas
Patacas fritidas
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral
Kcal: 606 Lip: 22,41 Prot: 50,90 HC: 43,87

10 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Pavo Guisado con Zanahoria y Patata
Pavo Guisado con Cenoria e Pataca

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 515 Lip: 19,44 Prot: 32,59 HC: 53,89

17 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos

Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 703 Lip: 48,27 Prot: 27,61 HC: 40,42

24 Judías rehogadas con huevo
Xudías refogadas con ovo
Paella INTEGRAL de Pollo y Verduras
Paella INTEGRAL de Polo e Verduras

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 677 Lip: 20,92 Prot: 34,08 HC: 88,56



Festivo-Festivo

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

6 Lentejas con Vegetales
Lentellas con Vexetais
Albóndigas de Merluza en Salsa
Albóndegas de Pescada
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 709 **Lip:** 23,45 **Prot:** 33,64 **HC:** 91,97

13 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 Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 628 **Lip:** 12,59 **Prot:** 21,56 **HC:** 110,34

20 Caldo Gallego
Caldo Galego
Macarrones Boloñesa de Salmón
Macarrones Boloñesa de Salmón

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

Kcal: 736 **Lip:** 15,64 **Prot:** 30,64 **HC:** 120,62

27 Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas Brancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca

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

Kcal: 576 **Lip:** 17,37 **Prot:** 21,72 **HC:** 83,54

7 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
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

Kcal: 622 **Lip:** 16,43 **Prot:** 32,97 **HC:** 83,44

14 Ensalada Rusa con Guisantes (sin mayones y sin sal)
Ensalada de Pataca con Chicharos
Tacos de Atún con Tomate Casero
Tacos de Atún con Tomate Caseiro
Patatas Dado
Patacas Dado
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 479 **Lip:** 18,31 **Prot:** 28,44 **HC:** 51,32

21 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 447 **Lip:** 17,92 **Prot:** 11,32 **HC:** 59,26

28 Brócoli en Ajada
Brócoli con Allo
Fideuá Mar y Montaña
Arroz Mar e Montaña

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

Kcal: 648 **Lip:** 15,49 **Prot:** 35,87 **HC:** 88,75

1 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas

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

Kcal: 600 **Lip:** 24,00 **Prot:** 30,58 **HC:** 66,99

8 Sopa Juliana
Sopa Juliana
Arroz Marinero
Arroz Mariñeiro

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

15 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana

Pollo Asado
Polo Asado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 712 **Lip:** 25,40 **Prot:** 47,40 **HC:** 69,98

22 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Sopa de Picado con Ovo Cocido
Estofado de Magro a la Jardinera
Estofado de Magro de Porco á Xardineira

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 619 **Lip:** 24,48 **Prot:** 48,32 **HC:** 49,13

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

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

Kcal: 688 **Lip:** 27,35 **Prot:** 31,10 **HC:** 82,55

2 Arroz Primavera
Arroz Primavera

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

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

Kcal: 648 **Lip:** 14,98 **Prot:** 31,34 **HC:** 100,54

9 Cous Cous con Verduras y Garbanzos
Cous Cous con Verduras e Garavanzos
Huevo Duro con Judías Verdes y Sardinillas
Ovo Duro con Xudías Verdes e Caballa

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

Kcal: 847 **Lip:** 33,54 **Prot:** 40,09 **HC:** 91,55

16 Ensalada de Alubias
Ensalada de Fabas

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

Kcal: 672 **Lip:** 24,92 **Prot:** 30,60 **HC:** 72,54

23 Lentejas con Chorizo
Lentellas con Chourizo
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 644 **Lip:** 22,18 **Prot:** 38,24 **HC:** 74,44

30 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Hamburguesa con Salsa de Tomate
Terrorífica
Hamburguesa con Salsa de Tomate
Terrorífica
Patatas Fritas
Pataca Frita

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

Kcal: 404 **Lip:** 15,22 **Prot:** 16,14 **HC:** 47,22

3 Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún
Pollo al Ajillo
Polo ao Allo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

10 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Pavo Guisado con Zanahoria y Patata
Pavo Guisado con Cenoria e Pataca

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 515 **Lip:** 19,44 **Prot:** 32,59 **HC:** 53,89

17 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos

Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 703 **Lip:** 48,27 **Prot:** 27,61 **HC:** 40,42

24 Guisantes Salteados con Jamón
Chicharos Salteados con Xamón
Paella INTEGRAL de Pollo y Verduras
Paella INTEGRAL de Pollo e Verduras

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 677 **Lip:** 20,92 **Prot:** 34,08 **HC:** 88,56

31



Festivo-Festivo

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

6 Lentejas con Vegetales (sin Patata ni Tomate Frito)
Lentellas con Vexetais (sen Pataca nin Tomate frito)
Merluza en Salsa
Pescada en Salsa
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Kcal: 527 Lip: 18,10 Prot: 34,46 HC: 57,91

13 Crema de Coliflor ECO (Sin Patata)
Crema de Coliflor (sen Pataca)
Arroz con Magro y Verduras (sin tomate)
Arroz con Magro e Verduras

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Kcal: 482 Lip: 12,42 Prot: 17,71 HC: 76,59

20 Caldo Gallego (sin patata)
Caldo Galego

Acelgas con Zanahoria
Acelgas con Cenoria

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Kcal: 394 Lip: 13,07 Prot: 18,16 HC: 53,96

27 Alubias Blancas Estofadas con Verduras (sin patata)
Fabas Brancas Estofadas con 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
Kcal: 492 Lip: 15,59 Prot: 39,06 HC: 51,67

7 Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)
Salteado de Verduras

Lomo Asado
Lombo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Kcal: 331 Lip: 14,45 Prot: 24,55 HC: 25,74

14 Acelgas con Zanahoria
Acelgas con Cenoria
Tacos de Atún al Horno
Tacos de Atún ao Forno
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Kcal: 334 Lip: 15,68 Prot: 25,34 HC: 23,64

21 Crema de Zanahoria (sin Patata)
Crema de Cenoria (sen Pataca)

Pollo Asado
Polo Asado

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Kcal: 402 Lip: 15,91 Prot: 33,53 HC: 31,76

28 Crema de Puerro ECO (sin patata)
Crema de allo Porro ECO (sen pataca)

Brócoli en Ajada
Brócoli con Allo

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Kcal: 254 Lip: 12,18 Prot: 7,34 HC: 26,53

8 Sopa Juliana (sin patata)
Sopa Juliana

Arroz Marinero (sin tomate)
Arroz Mariñeiro

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Kcal: 439 Lip: 11,68 Prot: 13,10 HC: 74,07

15 Brócoli Salteado con Zanahoria y Cebolla
Brócoli , Cebola e Cenoria Salteados
Pollo Asado
Polo Asado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Kcal: 436 Lip: 19,43 Prot: 34,39 HC: 29,15

22 Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla, Calabacín)
Sopa Vexetal
Magro de Cerdo Asado
Magro de Porco Asado

Zanahorias Baby
Cenorias Baby
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Kcal: 324 Lip: 12,82 Prot: 26,78 HC: 25,63

29 Arroz Campesina (sin Guisantes, Tomate Frito ni Colorante)
Arroz Campesiña (sen Chicharos, Tomate Frito nin Colorante)
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Kcal: 514 Lip: 14,62 Prot: 25,41 HC: 74,12

9 Garbanzos con Verduras (sin patata)
Garvanzos con Verduras

Pollo a la Plancha
Polo á prancha
Judías Verdes Salteadas
Xudías Verdes Salteadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Kcal: 416 Lip: 16,90 Prot: 14,67 HC: 54,23

16 Ensalada de Alubias (sin Patata, sin Maíz)
Ensalada de Fabas (sen Pataca, sen Millo)
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Atún
Ensalada de Leituga, Cenoria e Atún
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Kcal: 539 Lip: 19,14 Prot: 39,01 HC: 43,17

23 Lentejas con Verduras (sin patata, sin tomate)
Lentellas con Verduras
Merluza al Horno
Pescada ao Forno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Kcal: 490 Lip: 14,93 Prot: 34,70 HC: 56,48

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

Pollo a la Plancha
Polo á prancha
Pimientos Asados
Pementos Asados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Kcal: 277 Lip: 15,70 Prot: 3,49 HC: 29,08

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

Pavo Asado
Pavo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Kcal: 511 Lip: 18,72 Prot: 44,31 HC: 35,85

17 Sopa de Verduras (sin patata, sin guisante)
Sopa de Verdura
Lacón a la Gallega
Lacón á Galega con Patacas
Zanahorias Baby
Cenorias Baby
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Kcal: 645 Lip: 52,61 Prot: 20,28 HC: 24,46

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

Paella INTEGRAL de Pollo y Verduras (sin Tomate)
Paella INTEGRAL de Polo e Verduras (sen Tomate)

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Kcal: 482 Lip: 13,60 Prot: 22,50 HC: 68,76



Festivo-Festivo

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

6 Crema de Calabaza (sin Patata)
Crema de Cabaza (sen Pataca)

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

Kcal: 349 **Lip:** 17,51 **Prot:** 21,27 **HC:** 26,81

13 Crema de Coliflor ECO (Sin Patata)
Crema de Coliflor (sen Pataca)
Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Kcal: 238 **Lip:** 10,75 **Prot:** 7,18 **HC:** 27,74

20 Caldo Gallego (sin patata)
Caldo Galego

Acelgas con Zanahoria
Acelgas con Cenoria

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Kcal: 394 **Lip:** 13,07 **Prot:** 18,16 **HC:** 53,96

27 Alubias Blancas Estofadas con Verduras (sin patata)
Fabas Brancas Estofadas con 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

Kcal: 492 **Lip:** 15,59 **Prot:** 39,06 **HC:** 51,67

7 Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)

Salteado de Verduras
Lomo Asado
Lombo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Kcal: 331 **Lip:** 14,45 **Prot:** 24,55 **HC:** 25,74

14 Acelgas con Zanahoria
Acelgas con Cenoria
Tacos de Atún al Horno
Tacos de Atún ao Forno
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Kcal: 334 **Lip:** 15,68 **Prot:** 25,34 **HC:** 23,64

21 Crema de Zanahoria (sin Patata)
Crema de Cenoria (sen Pataca)

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

Kcal: 402 **Lip:** 15,91 **Prot:** 33,53 **HC:** 31,76

28 Crema de Puerro ECO (sin patata)
Crema de allo Porro ECO (sen pataca)

Brócoli en Ajada
Brócoli con Allo

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Kcal: 254 **Lip:** 12,18 **Prot:** 7,34 **HC:** 26,53

1 Acelgas con Zanahoria
Acelgas con Cenoria

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

Kcal: 328 **Lip:** 15,12 **Prot:** 28,27 **HC:** 20,93

8 Sopa Juliana (sin patata)
Sopa Juliana

Coliflor Ajoarriero (sin Patata)
Coliflor Ajoarriero (sen Pataca)

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Kcal: 226 **Lip:** 10,64 **Prot:** 5,15 **HC:** 26,27

15 Brócoli Salteado con Zanahoria y Cebolla
Brócoli , Cebolla e Cenoria Salteados
Pollo Asado
Polo Asado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Kcal: 436 **Lip:** 19,43 **Prot:** 34,39 **HC:** 29,15

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

Sopa Vexetal
Magro de Cerdo Asado
Magro de Porco Asado
Zanahorias Baby
Cenorias Baby
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Kcal: 324 **Lip:** 12,82 **Prot:** 26,78 **HC:** 25,63

29 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo

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

Kcal: 323 **Lip:** 14,40 **Prot:** 23,26 **HC:** 26,52

2 Guisantes Rehogados
Chícharos Rehogados

Merluza en Salsa Verde
Pescada en Salsa Verde
Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Kcal: 429 **Lip:** 17,70 **Prot:** 29,08 **HC:** 39,56

9 Garbanzos con Verduras (sin patata)
Garvanzos con Verduras

Pollo a la Plancha
Polo á prancha
Judías Verdes Salteadas
Xudías Verdes Salteadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Kcal: 416 **Lip:** 16,90 **Prot:** 14,67 **HC:** 54,23

16 Ensalada de Alubias (sin Patata, sin Maíz)
Ensalada de Fabas (sen Pataca, sen Millo)
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Atún
Ensalada de Leituga, Cenoria e Atún
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Kcal: 539 **Lip:** 19,14 **Prot:** 39,01 **HC:** 43,17

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

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

Kcal: 339 **Lip:** 14,43 **Prot:** 22,65 **HC:** 29,38

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

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

Kcal: 277 **Lip:** 15,70 **Prot:** 3,49 **HC:** 29,08

3 Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún (Sin Patata)

Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún (Sen Pataca)
Pollo al Ajillo
Polo ao Allo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Kcal: 511 **Lip:** 18,72 **Prot:** 44,31 **HC:** 35,85

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

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

Kcal: 356 **Lip:** 15,65 **Prot:** 25,05 **HC:** 30,08

17 Sopa de Verduras (sin patata, sin guisante)
Sopa de Verdura
Lacón a la Gallega
Lacón á Galega con Patacas
Zanahorias Baby
Cenorias Baby
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Kcal: 645 **Lip:** 52,61 **Prot:** 20,28 **HC:** 24,46

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

Guisantes Salteados con Jamón
Chícharos Salteados con Xamón

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Kcal: 341 **Lip:** 11,90 **Prot:** 23,45 **HC:** 37,50



Festivo-Festivo

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

6 Lentejas con Vegetales
Lentellas con Vexetais
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 653 **Lip:** 25,21 **Prot:** 25,96 **HC:** 82,12

13 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 Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 628 **Lip:** 12,59 **Prot:** 21,56 **HC:** 110,34

20 Caldo Gallego
Caldo Galego
Macarrones Boloñesa
Macarrones Boloñesa

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

Kcal: 747 **Lip:** 16,18 **Prot:** 32,63 **HC:** 120,03

27 Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas Brancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 576 **Lip:** 17,37 **Prot:** 21,72 **HC:** 83,54

7 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
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

Kcal: 622 **Lip:** 16,43 **Prot:** 32,97 **HC:** 83,44

14 Ensalada Rusa sin Guisantes
Ensalada de Pataca con Chicharos
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Patatas Dado
Patacas Dado
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 477 **Lip:** 20,57 **Prot:** 29,42 **HC:** 44,71

21 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 447 **Lip:** 17,92 **Prot:** 11,32 **HC:** 59,26

28 Brócoli en Ajada
Brócoli con Allo
Macarrones con Verduras
Macarrones con Verduras

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

Kcal: 522 **Lip:** 12,45 **Prot:** 14,63 **HC:** 86,36

1 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas

Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa con Queixo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral
Kcal: 600 **Lip:** 24,00 **Prot:** 30,58 **HC:** 66,99

8 Sopa Juliana
Sopa Juliana
Arroz con Champiñones
Arroz con Champiñóns

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 488 **Lip:** 14,66 **Prot:** 13,06 **HC:** 78,97

15 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Pollo Asado
Polo Asado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 712 **Lip:** 25,40 **Prot:** 47,40 **HC:** 69,98

22 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Sopa de Picado con Ovo Cocido
Estofado de Magro a la Jardinera
Estofado de Magro de Porco á Xardineira

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 619 **Lip:** 24,48 **Prot:** 48,32 **HC:** 49,13

29 Arroz Campesina
Arroz Campesiña
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 630 **Lip:** 19,23 **Prot:** 38,11 **HC:** 79,47

2 Arroz Primavera
Arroz Primavera

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 619 **Lip:** 15,15 **Prot:** 33,59 **HC:** 90,91

9 Cous Cous con Verduras y Garbanzos
Cous Cous con Verduras e Garavanzos
Huevo Duro con Judías Verdes
Ovo Duro con Xudías Verdes

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

Kcal: 664 **Lip:** 18,42 **Prot:** 25,69 **HC:** 94,97

16 Ensalada de Alubias
Ensalada de Fabas
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Atún
Ensalada de Leituga, Cenoria e Atún
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 672 **Lip:** 24,92 **Prot:** 30,60 **HC:** 72,54

23 Lentejas con Chorizo
Lentellas con Chourizo
Pollo a la Plancha
Polo á prancha
Patata Cocida
Patata Cocida
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 526 **Lip:** 18,57 **Prot:** 19,98 **HC:** 72,03

30 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Hamburguesa con Salsa de Tomate
Hamburguesa con Salsa de Tomate
Patatas Fritas
Patata Frita
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 404 **Lip:** 15,22 **Prot:** 16,14 **HC:** 47,22

3 Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún
Pollo al Ajillo
Polo ao Allo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral
Kcal: 606 **Lip:** 22,41 **Prot:** 50,90 **HC:** 43,87

10 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Pavo Guisado con Zanahoria y Patata
Pavo Guisado con Cenoria e Pataca

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 515 **Lip:** 19,44 **Prot:** 32,59 **HC:** 53,89

17 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 703 **Lip:** 48,27 **Prot:** 27,61 **HC:** 40,42

24 Guisantes Salteados con Jamón
Chicharos Salteados con Xamón
Paella INTEGRAL de Pollo y Verduras
Paella INTEGRAL de Pollo e Verduras

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 677 **Lip:** 20,92 **Prot:** 34,08 **HC:** 88,56



Festivo-Festivo

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

6 Lentejas con Vegetales
Lentellas con Vexetais
Albóndigas de Merluza en Salsa
Albóndegas de Pescada
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 709 **Lip:** 23,45 **Prot:** 33,64 **HC:** 91,97

13 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 Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 628 **Lip:** 12,59 **Prot:** 21,56 **HC:** 110,34

20 Caldo Gallego
Caldo Galego
Macarrones Boloñesa
Macarrones Boloñesa

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

Kcal: 747 **Lip:** 16,18 **Prot:** 32,63 **HC:** 120,03

27 Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas Brancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 576 **Lip:** 17,37 **Prot:** 21,72 **HC:** 83,54

7 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
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

Kcal: 622 **Lip:** 16,43 **Prot:** 32,97 **HC:** 83,44

14 Ensalada Rusa sin Guisantes
Ensalada de Pataca con Chicharos
Tacos de Atún con Tomate Casero
Tacos de Atún con Tomate Caseiro
Patatas Dado
Patacas Dado
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 465 **Lip:** 18,23 **Prot:** 27,24 **HC:** 49,06

21 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 447 **Lip:** 17,92 **Prot:** 11,32 **HC:** 59,26

28 Brócoli en Ajada
Brócoli con Allo
Fideuá Mar y Montaña
Arroz Mar e Montaña

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

Kcal: 648 **Lip:** 15,49 **Prot:** 35,87 **HC:** 88,75

1 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas

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

Kcal: 600 **Lip:** 24,00 **Prot:** 30,58 **HC:** 66,99

8 Sopa Juliana
Sopa Juliana
Arroz Marinero
Arroz Mariñeiro

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

15 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Pollo Asado
Polo Asado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 712 **Lip:** 25,40 **Prot:** 47,40 **HC:** 69,98

22 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Sopa de Picado con Ovo Cocido
Estofado de Magro a la Jardinera
Estofado de Magro de Porco á Xardineira

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 619 **Lip:** 24,48 **Prot:** 48,32 **HC:** 49,13

29 Arroz Campesina
Arroz Campesiña
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 688 **Lip:** 27,35 **Prot:** 31,10 **HC:** 82,55

2 Arroz Primavera
Arroz Primavera

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

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

Kcal: 648 **Lip:** 14,98 **Prot:** 31,34 **HC:** 100,54

9 Cous Cous con Verduras y Garbanzos
Cous Cous con Verduras e Garavanzos
Huevo Duro con Judías Verdes y Sardinillas
Ovo Duro con Xudías Verdes e Caballa

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

Kcal: 847 **Lip:** 33,54 **Prot:** 40,09 **HC:** 91,55

16 Ensalada de Alubias
Ensalada de Fabas
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Atún
Ensalada de Leituga, Cenoria e Atún
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 672 **Lip:** 24,92 **Prot:** 30,60 **HC:** 72,54

23 Lentejas con Chorizo
Lentellas con Chourizo
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 644 **Lip:** 22,18 **Prot:** 38,24 **HC:** 74,44

30 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Hamburguesa con Salsa de Tomate
Hamburguesa con Salsa de Tomate
Patatas Fritas
Pataca Frita
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 404 **Lip:** 15,22 **Prot:** 16,14 **HC:** 47,22

3 Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún
Pollo al Ajillo
Polo ao Allo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 606 **Lip:** 22,41 **Prot:** 50,90 **HC:** 43,87

10 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Pavo Guisado con Zanahoria y Patata
Pavo Guisado con Cenoria e Pataca

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 515 **Lip:** 19,44 **Prot:** 32,59 **HC:** 53,89

17 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 703 **Lip:** 48,27 **Prot:** 27,61 **HC:** 40,42

24 Guisantes Salteados con Jamón
Chicharos Salteados con Xamón
Paella INTEGRAL de Pollo y Verduras
Paella INTEGRAL de Pollo e Verduras

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 677 **Lip:** 20,92 **Prot:** 34,08 **HC:** 88,56



Festivo-Festivo

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

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

Albóndigas de Merluza en Salsa
Albóndegas de Pescada

Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 698 Lip: 23,03 Prot: 33,42 HC: 90,45

13 Crema de Coliflor y Manzana
Crema de Coliflor e Mazá

Arroz con Magro y Verduras (sin tomate)
Arroz con Magro e Verduras

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 623 Lip: 12,59 Prot: 21,32 HC: 109,42

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

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 708 Lip: 14,59 Prot: 30,09 HC: 116,82

27 Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas Brancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 576 Lip: 17,37 Prot: 21,72 HC: 83,54

7 Macarrones INTEGRALES con Tomate Casero
Macarrones INTEGRAIS con Tomate Caseiro
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
Kcal: 610 Lip: 15,38 Prot: 33,02 HC: 82,94

14 Ensalada Rusa con Guisantes (sin mayones y sin sal)
Ensalada de Pataca con Chicharos

Tacos de Atún con Tomate Casero
Tacos de Atún con Tomate Caseiro
Patatas Dado
Patacas Dado
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 479 Lip: 18,31 Prot: 28,44 HC: 51,32

21 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 447 Lip: 17,92 Prot: 11,32 HC: 59,26

28 Brócoli en Ajada
Brócoli con Allo
Fideuá Mar y Montaña sin tomate
Arroz Mar e Montaña

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

Kcal: 640 Lip: 15,18 Prot: 35,70 HC: 87,61

1 Lentejas Estofadas (sin tomate)
Lentellas Estofadas

Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa con Queixo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral
Kcal: 600 Lip: 24,00 Prot: 30,58 HC: 66,99

8 Sopa Juliana
Sopa Juliana

Arroz Marinero (sin tomate)
Arroz Mariñeiro

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral
Kcal: 527 Lip: 15,35 Prot: 19,44 HC: 80,48

15 Macarrones INTEGRALES Amatriciana con Tomate Triturado
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana con Tomate Caseiro
Pollo Asado
Polo Asado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral
Kcal: 712 Lip: 25,40 Prot: 47,40 HC: 69,98

22 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Sopa de Picado con Ovo Cocido
Estofado de Magro a la Jardinera (sin tomate)
Estofado de Magro de Porco á Xardineira

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral
Kcal: 607 Lip: 24,48 Prot: 47,72 HC: 46,83

29 Arroz Campesina (sin Tomate Frito)
Arroz Campesiña (sen Tomate Frito)
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 677 Lip: 26,93 Prot: 30,88 HC: 81,03

2 Arroz Primavera
Arroz Primavera

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

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 648 Lip: 14,98 Prot: 31,34 HC: 100,54

9 Cous Cous con Verduras y Garbanzos
Cous Cous con Verduras e Garavanzos

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

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 847 Lip: 33,54 Prot: 40,09 HC: 91,55

16 Ensalada de Alubias
Ensalada de Fabas

Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Atún
Ensalada de Leituga, Cenoria e Atún
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 672 Lip: 24,92 Prot: 30,60 HC: 72,54

23 Lentejas con Chorizo (sin Tomate Frito)
Lentellas con Chourizo (sen tomate frito)
Merluza al Horno
Pescada ao Forno

Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 633 Lip: 21,76 Prot: 38,02 HC: 72,92

30 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Hamburguesa al Horno
Hamburguesa ao Forno
Patatas Fritas
Pataca Frita
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 393 Lip: 14,80 Prot: 15,92 HC: 45,70

3 Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún
Pollo al Ajillo
Polo ao Allo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral
Kcal: 606 Lip: 22,41 Prot: 50,90 HC: 43,87

10 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO

Pavo Guisado con Zanahoria y Patata (sin tomate)
Pavo Guisado con Cenoria e Pataca

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral
Kcal: 515 Lip: 19,44 Prot: 32,59 HC: 53,89

17 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos

Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral
Kcal: 703 Lip: 48,27 Prot: 27,61 HC: 40,42

24 Guisantes Salteados con Jamón
Chicharos Salteados con Xamón
Paella INTEGRAL de Pollo y Verduras (sin Tomate)
Paella INTEGRAL de Polo e Verduras (sen Tomate)

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral
Kcal: 672 Lip: 20,92 Prot: 33,84 HC: 87,64



Festivo-Festivo