

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

9



Festivo
Festivo

10



Festivo
Festivo

11

Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)
Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Cenoria, Chicharos e Ovo)
Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
Iogur e Pan
Kcal: 733 Lip: 28,08 Prot: 47,07 HC: 72,70

12

Sopa de pasta
Sopa de pasta

Albóndigas de Salmón y Merluza
Albóndegas de Pescado
Patata Frita
Pataca Frita
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 541 Lip: 23,59 Prot: 19,32 HC: 63,13

13

Ensalada de Garbanzos
Ensalada de Pasta

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

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral
Kcal: 454 Lip: 18,90 Prot: 19,05 HC: 45,75

16

Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
Boquerones a la Andaluza
Boquerones à Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

17

Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Patata Frita
Pataca Frita
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

18

Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Espaguetis con Atún
Espaguetis con Atún

Yogur y Pan
Iogur e Pan

19

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

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

20

Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 589 Lip: 17,08 Prot: 36,12 HC: 74,98

Kcal: 399 Lip: 17,12 Prot: 20,60 HC: 42,21

Kcal: 594 Lip: 18,93 Prot: 21,46 HC: 85,15

Kcal: 695 Lip: 15,74 Prot: 24,30 HC: 115,47

Kcal: 528 Lip: 20,70 Prot: 23,60 HC: 62,20

23

Sopa de Picadillo
Sopa de Picado
Merluza al Horno con patata cocida
Pescada ao Forno con pataca cocida

Verduras y Patatas Asadas
Verduras e Patacas Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 542 Lip: 19,85 Prot: 37,67 HC: 53,17

24

Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Pollo al Ajillo con arroz
Polo ao Allo con arroz

Panaché de Verduras
Panaché de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 503 Lip: 19,17 Prot: 35,81 HC: 47,11

25

Guisantes Salteados
Chicharos Salteados
Filete de lirio con ensalada mixta
Filete de lirio con ensalada mixta
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Yogur y Pan
Iogur e Pan
Kcal: 687 Lip: 27,24 Prot: 30,76 HC: 76,41

26

Garbanzos con chorizo
Garabanzos con chourizo
Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 674 Lip: 22,28 Prot: 26,99 HC: 93,54

27

Macarrones Gratinados
Macarrones Gratinados
Lomo a la plancha con patata asada
Lomo à prancha con pataca asada

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral
Kcal: 518 Lip: 16,47 Prot: 17,67 HC: 72,32

30

Crema de Zanahoria
Crema de Cenoria
Zorza con patata frita
Zorza con pataca frita

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 651 Lip: 14,58 Prot: 34,22 HC: 100,72





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

9



Festivo
Festivo

16 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentillas Estofadas con Verduras
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

23 Sopa de Picadillo
Sopa de Picado
Merluza al Horno
Pescada ao Forno

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

30 Crema de Zanahoria
Crema de Cenoria
Raxo con Arroz
Raxo con Arroz

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Martes-Martes

10



Festivo
Festivo

17 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Patata Horno
Pataca Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

24 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Pollo al Ajillo
Pollo ao Allo

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

Miercoles-Mércores

11

Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)
Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Cenoria, Chicharos e Ovo)
Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
logur e Pan

18 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Espaguetis con Atún
Espaguetis con Atún

Yogur y Pan
logur e Pan

25 Guisantes Salteados
Chicharos Salteados
Abadejo al Horno
Abadexo ao Forno

Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Yogur y Pan
logur e Pan

Jueves-Xoves

12

Sopa de Verduras
Sopa de Fideos Vexetal

Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

19 Sopa Minestrone
Sopa Minestrone
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con Polo e Cenoria

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

26 Potaje Montañés
Potaxe de Legume
Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña

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

Viernes-Venres

13

Ensalada de Garbanzos
Ensalada de Garavanzos

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

Yogur y Pan Integral
logur e Pan Integral
Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan Integral
logur e Pan Integral

20

27 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Estofado de Pavo a la Jardinera (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado y patata)
Estofado de Pavo á Xardineira

Yogur y Pan Integral
logur e Pan Integral

Lunes-Luns

9



Festivo
Festivo

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

Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

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

Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

30 Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin
Patata)
Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Pataca)
Raxo con Arroz
Raxo con Arroz

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Martes-Martes

10



Festivo
Festivo

17 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla y
Puerro)
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

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

Pollo al Ajillo
Polo ao Allo
Salteado de Verduras (Zanahoria,
Calabacín, Puerro)
Salteado de Verduras
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Miercoles-Mércores

11

Arroz INTEGRAL con Verduras
Arroz INTEGRAL con Verduras
Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

18 Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin
Patata)
Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Pataca)
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

25 Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y
Zanahoria)
Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e
Cenoria)
Abadejo al Horno
Abadexo ao Forno
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Jueves-Xoves

12

Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla)
Sopa Vexetal (sen Cabaciña)
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Salteado de Verduras (Zanahoria,
Calabacín, Puerro)
Salteado de Verduras
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

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

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

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

26 Potaje Montañés (Sin Chorizo ni Patata)
Potaxe de Legume (sen Chourizo ni 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

Viernes-Venres

13

Ensalada de Garbanzos (sin Maíz)
Ensalada de Garavanzos (sen Millo)
Magro de Cerdo Asado
Magro de Porco Asado
Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

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

Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

27 Arroz con Tomate Triturado Casero
Arroz con Tomate Caseiro

Pavo Asado
Pavo ao Forno
Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla y
Puerro)
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Lunes-Luns

9



Festivo
Festivo

16

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

Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

23

Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla, Calabacín)
Sopa Vexetal
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

30

Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Pataca)
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Martes-Martes

10



Festivo
Festivo

17

Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla y Puerro)
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

24

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

Pollo al Ajillo
Polo ao Allo
Salteado de Verduras (Zanahoria, Calabacín, Puerro)
Salteado de Verduras

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Miercoles-Mércores

11

Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria)
Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate

18

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Pataca)
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla, Judías verdes, Puerro)
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Guisantes Salteados
Chícharos Salteados

25

Abadejo al Horno
Abadexo ao Forno
Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria)
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Jueves-Xoves

12

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

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

19

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

Pollo en Salsa
Polo en Salsa
Zanahorias Baby
Cenorias Baby

26

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Potaje Montañés (Sin Chorizo ni Patata)
Potaxe de Legume (sen Chourizo ni 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

13

Ensalada de Garbanzos (sin Maíz)
Ensalada de Garavanzos (sen Millo)

Magro de Cerdo Asado
Magro de Porco Asado
Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas

20

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Potaje de Alubias (sin Patata)
Potaxe de Fabas (sen Pataca)

27

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

Pavo Asado
Pavo ao Forno
Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla y Puerro)
Verduras Asadas

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Lunes-Luns

9



Festivo
Festivo

16

Lentejas Estofadas con Verduras (sin Tomate Frito)
Lentillas Estofadas con Verduras (sen Tomate Frito)
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Sopa de Picadillo
Sopa de Picado

23

Merluza al Horno
Pescada ao Forno

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

30

Crema de Zanahoria
Crema de Cenoria
Raxo con Arroz
Raxo con Arroz

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Martes-Martes

10



Festivo
Festivo

17

Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo

24

Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO

Pollo al Ajillo
Polo ao Allo

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

Miercoles-Mércores

11

Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)
Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Cenoria, Chicharos e Ovo)
Pollo Asado
Polo Asado

18

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
Iogur e Pan
Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO

25

Yogur y Pan
Iogur e Pan
Guisantes Salteados
Chicharos Salteados

Albóndigas de Salmón
Albóndegas de Salmón

Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Jueves-Xoves

12

Sopa de Verduras
Sopa de Fideos Vexetal

Albóndigas de Salmón y Merluza
Albóndegas de Pescado

19

Patata Cocida
Patata Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Sopa Minestrone (sin Tomate Frito)
Sopa Minestrone (sen Tomate Frito)

26

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Potaje Montañés
Potaxe de Legume

Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña

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

Viernes-Venres

13

Ensalada de Garbanzos
Ensalada de Garavanzos

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

20

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral
Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas

27

Tortilla de Patata
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral
Macarrones INTEGRALES Amatriciana con Tomate Triturado
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana con Tomate Caseiro
Estofado de Pavo a la Jardinera (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado y patata)
Estofado de Pavo á Xardineira

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Lunes-Luns

9



Festivo
Festivo

16 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentillas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

23 Sopa de Picadillo
Sopa de Picado
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno

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

30 Crema de Zanahoria
Crema de Cenoria
Raxo con Arroz
Raxo con Arroz

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Martes-Martes

10



Festivo
Festivo

17 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Patata Horno
Pataca Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

24 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Pollo al Ajillo
Pollo ao Allo

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

Miercoles-Mércores

11

Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)
Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Cenoria, Chicharos e Ovo)
Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
Iogur e Pan

18 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Espaguetis con Atún
Espaguetis con Atún

Yogur y Pan
Iogur e Pan

25 Guisantes Salteados
Chicharos Salteados
Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa

Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Jueves-Xoves

12

Sopa de Verduras
Sopa de Fideos Vexetal

Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa
Patata Cocida
Pataca Cocida

19 Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Sopa Minestrone
Sopa Minestrone
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con Polo e Cenoria

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

26 Potaje Montañés
Potaxe de Legume
Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña

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

Viernes-Venres

13

Ensalada de Garbanzos
Ensalada de Garavanzos

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

20 Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral
Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

27 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Estofado de Pavo a la Jardinera (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado y patata)
Estofado de Pavo á Xardineira

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral