

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

6

13 Lentejas vegetales
Lentillas vexetais

Macarrones INTEGRALES con Boloñesa
Macarrones INTEGRAIS

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 538 Lip: 14,42 Prot: 16,89 HC: 83,27

20

Ensalada Mixta
Ensalada Mixta
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lomo Adobado
Patata Frita
Patata Fritida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 420 Lip: 17,80 Prot: 26,26 HC: 40,13

27

Lentejas con Vegetales
Lentillas con Vexetais
Pizza
Pizza

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 586 Lip: 16,80 Prot: 26,33 HC: 85,43

7

Ensalada de pasta
Ensalada de pasta
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: 584 Lip: 19,83 Prot: 20,93 HC: 81,06

14

Brécol rehogado
Brécol rehogado
Zorza con arroz
Zorza con arroz

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

Kcal: 629 Lip: 17,76 Prot: 17,02 HC: 104,18

21

Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Arroz con Pollo y Verduras
Arroz con Polo e Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 617 Lip: 13,76 Prot: 17,87 HC: 110,89

28

Guisantes Rehogados
Chícharos Rehogados
Milanesa de pollo con patatas fritas
Milanesa de polo con patacas fritidas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 781 Lip: 50,94 Prot: 30,05 HC: 47,57

8

Sopa de fideos
Sopa de fideos
Merluza en Salsa
Pescada en Salsa
Verduras y Patatas Cocidas
Verduras e Patacas Cocidas
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 645 Lip: 23,94 Prot: 34,97 HC: 68,89

15

Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Sopa de Picado con Ovo Cocido

Pollo al Ajillo
Polo ao Allo

Champiñones y Patata Rehogados
Champiñóns Rehogados
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 622 Lip: 26,70 Prot: 50,66 HC: 43,95

22

Macarrones INTEGRALES Gratinados
Macarrones INTEGRAIS Gratinados
Merluza en Salsa Verde con Guisantes
y patata dado
Pescada en Salsa Verde con Chícharos
y pataca dado

Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 664 Lip: 21,59 Prot: 38,27 HC: 74,27

29

Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Pollo Asado
Polo Asado
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 546 Lip: 19,96 Prot: 41,57 HC: 48,50

9

Macarrones gratinados
Macarróns gratinados
Lomo a la plancha
Lombo á prancha
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 420 Lip: 9,69 Prot: 28,12 HC: 55,93

16

Croquetas de jamón
Croquetas de xamón

Palometa al Horno
Pescada ao Forno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 449 Lip: 17,49 Prot: 32,31 HC: 39,30

23

Garbanzos Estofados con Verduras
Garvanzos Estofados con Verduras
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: 587 Lip: 19,83 Prot: 21,03 HC: 81,68

30

Crema de verduras
Crema de verduras
Hamburguesa mixta
Hamburguesa mixta
Arroz y tomate
Arroz e tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 571 Lip: 14,57 Prot: 20,52 HC: 93,77

10

Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Albóndigas Mixtas de Pollo en Salsa
Albóndegas Mixtas en Salsa
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 665 Lip: 27,64 Prot: 29,62 HC: 72,99

17

Alubias Blancas Guisadas
Fabas Brancas Estofadas con Verduras

Estofado de Cerdo con patatas
Estofado de Porco con patacas

Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 597 Lip: 20,09 Prot: 41,83 HC: 62,80

24

Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 508 Lip: 27,72 Prot: 29,57 HC: 35,28



FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

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, emociones, a cultura e las relaciones sociales. Buscando nutrir el cuerpo e intentar para promover un bienestar global.



¡ESCANEA O NOSTRO 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 CEAR

PASTA ARROZ / PATACA / LEGUME+ CARNE.....
 PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME+ PEIXE..
 PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUMBE + OVO.....
 VERDURA + CARNE.....
 VERDURA + PEIXE.....
 VERDURA + OVO.....
 FROITAS/ LÁCTEO.....

VERDURA + PEIXE/ OVO/ LEGUME
 VERDURA + CARNE / OVO/ LEGUME
 VERDURA + PEIXE/ CARNE / LEGUME
 PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME+ PEIXE/ OVO
 PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME+ CARNE / OVO
 PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME+ PEIXE/ CARNE
 FROITES/ LÁCTEO

Lunes-Luns

6

13 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Macarrones INTEGRALES con Boloñesa de Atún
Macarrones INTEGRAIS con Atún

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

20

Ensalada Mixta
Ensalada Mixta
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Patata Horno
Patata Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

27

Lentejas con Vegetales
Lentellas con Vexetais
Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa con Queixo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Martes-Martes

7

Garbanzos Guisados con Verduras
Garvanzos Guisados
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

14

Arroz Tres Delicias Casero (Zanahoria, Guisantes y Jamón York)
Arroz Tres Delicias Caseiro (Cenoria, Chicharos e Ovo)
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa

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

21

Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Arroz con Pollo y Verduras
Arroz con Polo e Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

28

Guisantes Rehogados
Chicharos Rehogados
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Miercoles-Mércoras

8

Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Merluza en Salsa
Pescada en Salsa
Verduras y Patatas Asadas
Verduras e Patacas Asadas
Yogur y Pan
logur e Pan

15

Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Sopa de Picado con Ovo Cocido

Pollo al Ajillo
Polo ao Allo

Champiñones y Patata Rehogados
Champiñóns Rehogados
Yogur y Pan
logur e Pan

22

Macarrones INTEGRALES Gratinados
Macarrones INTEGRAIS Gratinados
Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde con Chicharos

Yogur y Pan
logur e Pan

29

Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Pollo Asado
Polo Asado
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Yogur y Pan
logur e Pan

Jueves-Xoves

9

Sopa de Fideos Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal
Lomo Asado
Lombo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

16

Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado

Palometa al Horno
Pescada ao Forno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

23

Garbanzos Estofados con Verduras
Garvanzos Estofados con Verduras
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

30

Arroz con Tomate Casero
Arroz con Tomate Caseiro
Hamburguesa de Merluza
Hamburguesa de Salmón ao Forno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Viernes-Venres

10

Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Albóndigas Mixtas de Pollo en Salsa
Albóndegas Mixtas en Salsa
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Yogur y Pan
logur e Pan

17

Alubias Blancas Guisadas
Fabas Brancas Estofadas con Verduras

Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

24

Yogur y Pan
logur e Pan
Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
logur e Pan

Lunes-Luns

6

13 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Macarrones INTEGRALES con Boloñesa de Atún
Macarrones INTEGRAIS con Atún

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

20

Ensalada Mixta
Ensalada Mixta
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Patata Horno
Patata Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

27

Lentejas con Vegetales (sin Tomate Frito)
Lentellas con Vexetais (sen tomate frito)
Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa con Queixo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Martes-Martes

7

Garbanzos Guisados con Verduras
Garvanzos Guisados
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

14

Arroz Tres Delicias Casero (Zanahoria, Guisantes y Jamón York)
Arroz Tres Delicias Caseiro (Cenoria, Chicharos e Ovo)
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa

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

21

Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Arroz con Pollo y Verduras
Arroz con Polo e Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

28

Guisantes Rehogados
Chicharos Rehogados
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Miercoles-Mércoras

8

Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Merluza en Salsa
Pescada en Salsa
Verduras y Patatas Asadas
Verduras e Patacas Asadas
Yogur y Pan
logur e Pan

15

Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Sopa de Picado con Ovo Cocido

Pollo al Ajillo
Polo ao Allo

Champiñones y Patata Rehogados
Champiñóns Rehogados
Yogur y Pan
logur e Pan

22

Macarrones INTEGRALES Gratinados
Macarrones INTEGRAIS Gratinados
Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde con Chicharos

Yogur y Pan
logur e Pan

29

Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Pollo Asado
Polo Asado
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Yogur y Pan
logur e Pan

Jueves-Xoves

9

Sopa de Fideos Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal
Lomo Asado
Lombo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

16

Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado

Palometa al Horno
Pescada ao Forno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

23

Garbanzos Estofados con Verduras
Garvanzos Estofados con Verduras
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

30

Arroz con Tomate Casero
Arroz con Tomate Caseiro
Hamburguesa de Merluza
Hamburguesa de Salmón ao Forno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Viernes-Venres

10

Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Pollo en Salsa
Polo en Salsa
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Yogur y Pan
logur e Pan

17

Alubias Blancas Guisadas
Fabas Brancas Estofadas con Verduras

Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

24

Yogur y Pan
logur e Pan
Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
logur e Pan

Lunes-Luns

6

13 Crema de Zanahoria ECO (sin Patata)
Crema de Cenoria ECO (sen Pataca)
Ragout de Pavo (sin Patata ni Guisantes)
Ragout de Pavo (sen Pataca nin Chicharos)

Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

20

Ensalada Mixta
Ensalada Mixta

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

27

Lentejas con Verduras (sin patata, sin tomate)
Lentellas con Verduras
Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Martes-Martes

7

Garbanzos Guisados con Verduras
Garavanzos Guisados
Filete de Pavo
Pavo á prancha
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

14

Arroz Rehogado
Arroz Rehogado
Merluza al Horno
Pescada ao Forno

Ensalada de Lechuga y Cebolla
Ensalada de Leituga e Cebola
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

21

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

Arroz con Pollo y Verduras
Arroz con Polo e Verduras

28

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Brócoli en Ajada
Brócoli con Allo

Lacón a la Gallega
Lacón á Galega con Patacas
Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Miercoles-Mércoras

8

Arroz con Tomate Casero
Arroz con Tomate Caseiro
Merluza en Salsa
Pescada en Salsa
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

15

Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo
Pollo al Ajillo
Polo ao Allo

Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

22

Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados

Merluza en Salsa Verde
Pescada en Salsa Verde
Calabacín Asado
Cabaciña Asada
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

29

Sopa de Verduras (sin patata, sin guisante)
Sopa de Verdura

Pollo Asado
Polo Asado
Calabacín Asado
Cabaciña Asada
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Jueves-Xoves

9

Acelgas con Zanahoria
Acelgas con Cenoria
Lomo Asado
Lombo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

16

Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado
Palometa al Horno
Pescada ao Forno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

23

Garbanzos Estofados con Verduras (sin Patata)
Garvanzos Estofados con Verduras (sen Pataca)
Filete de Pavo
Pavo á prancha
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Ensalada de Leituga e Cebola
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

30

Arroz con Tomate Casero
Arroz con Tomate Caseiro

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

Viernes-Venres

10

Acelgas con Zanahoria
Acelgas con Cenoria
Pollo en Salsa
Polo en Salsa
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

17

Alubias Blancas Guisadas (sin patata)
Fabas Brancas Estofadas con Verduras
Estofado de Cerdo con Verduras (sin patata, sin menestra)
Estofado de Porco con Verduras
Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

24

Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo

Sardinas Fritas
Sardiña
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

6

13 Crema de Zanahoria ECO (sin Patata)
 Crema de Cenoria ECO (sen Pataca)
 Ragout de Pavo (sin Patata)
 Ragout de Pavo (sen Pataca)

20

Verduras Asadas
 Verduras Asadas
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

Ensalada Mixta
 Ensalada Mixta

27

Cinta de Lomo Adobada
 Cinta de Lombo Adobado
 Zanahorias Rehogadas
 Cenorias Rehogadas
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

Crema de Verduras (sin Patata)
 Crema de Verduras (sen Pataca)
 Palometa al Horno
 Pescada ao Forno
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Ensalada de Leituga e Tomate
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

7

Garbanzos Guisados con Verduras
 Garavanzos Guisados
 Filete de Pavo
 Pavo á prancha
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Ensalada de Leituga e Cenoria
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

14

Acelgas con Zanahoria
 Acelgas con Cenoria
 Merluza al Horno
 Pescada ao Forno

21

Ensalada de Lechuga y Cebolla
 Ensalada de Leituga e Cebola
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

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

28

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

Guisantes Rehogados
 Chicharos Rehogados
 Lacón a la Gallega
 Lacón á Galega con Patacas
 Zanahorias Rehogadas
 Cenorias Rehogadas
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

8

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

15

Judías Verdes Rehogadas con Ajo
 Xudías Verdes Rehogadas con Allo
 Pollo al Ajillo
 Polo ao Allo

22

Champiñones Rehogados
 Champiñóns Rehogados
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

Champiñones Rehogados
 Champiñóns Rehogados

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

29

Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

Sopa de Verduras (Sin patata)
 Sopa de Verdura
 Pollo Asado
 Polo Asado
 Menestra de Verduras
 Minestra de Verduras
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

9

Acelgas con Zanahoria
 Acelgas con Cenoria
 Lomo Asado
 Lombo Asado
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Ensalada de Leituga e Tomate
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

16

Brócoli Rehogado
 Brócoli Rehogado
 Palometa al Horno
 Pescada ao Forno

23

Ensalada de Lechuga y Tomate
 Ensalada de Leituga e Tomate
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

Garbanzos Estofados con Verduras (sin Patata)
 Garvanzos Estofados con Verduras (sen Pataca)
 Filete de Pavo
 Pavo á prancha
 Ensalada de Lechuga y Cebolla
 Ensalada de Leituga e Cebola
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

30

Coliflor Rehogada
 Coliflor Rehogada
 Merluza al Horno
 Pescada ao Forno
 Ensalada de Lechuga y Cebolla
 Ensalada de Leituga e Cebola
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

10

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

17

Alubias Blancas Guisadas (sin patata)
 Fabas Brancas Estofadas con Verduras
 Estofado de Cerdo con Verduras (sin Patata)
 Estofado de Porco con Verduras (sen Pataca)
 Zanahorias Rehogadas
 Cenorias Rehogadas
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

24

Judías Verdes con Jamón
 Xudías Verdes con Xamón

Sardinas Fritas
 Sardiña
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Ensalada de Leituga e Cenoria
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada