

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

1 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Milanesa de cerdo
Milanesa de porco
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 427 Lip: 19,66 Prot: 14,44 HC: 49,47

2 Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas Brancas Estofadas con Verduras

Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 584 Lip: 18,38 Prot: 35,24 HC: 71,22

3 Arroz Tres Delicias Casero (Zanahoria,
Guisantes y Tortilla)
Arroz Tres Delicias Caseiro (Cenoria,
Chícharos e Ovo)
Estofado de Pavo con patatas fritas
Estofado de Pavo con patacas fritidas

Yogur y Pan
Iogur e Pan
Kcal: 672 Lip: 21,49 Prot: 37,61 HC: 84,55

4 Crema de Calabacín
Crema de Calabacín

Pollo al Curry con Arroz
Polo ao Curry con Arroz

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 546 Lip: 15,63 Prot: 35,73 HC: 66,99

5 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate

Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
Iogur e Pan
Kcal: 685 Lip: 28,39 Prot: 32,70 HC: 71,62

8



**Festivo-
Festivo**

9 Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con Polo e Cenoria

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 578 Lip: 15,96 Prot: 20,79 HC: 89,00

10 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Albóndigas mixtas
Albóndegas mixtas
Patata Asada
Pataca Asada
Yogur y Pan
Iogur e Pan
Kcal: 578 Lip: 26,78 Prot: 22,96 HC: 62,36

11 Sopa de Pasta
Sopa de Fideos
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 449 Lip: 14,63 Prot: 21,51 HC: 58,22

12 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan
Iogur e Pan
Kcal: 588 Lip: 20,80 Prot: 26,19 HC: 73,31

15 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Polo Asado
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 475 Lip: 19,06 Prot: 34,30 HC: 42,14

16 Potaje de Alubias con Chorizo
Potaxe de Fabas
Filete Ruso
Filete Ruso
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 583 Lip: 22,87 Prot: 24,76 HC: 72,20

17 Macarrones INTEGRALES Gratinados
Macarrones INTEGRAIS Gratinados
Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Yogur y Pan
Iogur e Pan
Kcal: 725 Lip: 28,02 Prot: 43,02 HC: 71,44

18 Garbanzos Estofados con Verduras
Garvanzos Estofados con Verduras
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Patata Asada
Pataca Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 682 Lip: 16,82 Prot: 45,01 HC: 87,68

19 Sopa de pasta
Sopa de pasta
Costilla asada
Costela asada
Con patatas
Con patacas
Yogur y Pan
Iogur e Pan
Kcal: 682 Lip: 16,82 Prot: 45,01 HC: 87,68

22

23

24

25

26

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 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

MENÚ DICIEMBRE 2025 SAN NARCISO

Multialergia San Narciso 1 (No patata, maíz, guisantes, huevo.....) - - Colegio SFI San Narciso

Lunes-Luns

- 1** Crema de Zanahoria ECO (sin Patata)
Crema de Cenoria ECO (sen Pataca)
- Pavo Guisado a la Jardinera (sin Patata ni Tomate Frito)
Pavo Guisado con Verduras (sen Pataca ni Tomate Frito)
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

8



**Festivo-
Festivo**

- 15** Crema de Verduras ECO (sin Patata)
Crema de Verduras ECO (sen Pataca)

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

22

Martes-Martes

- 2** Alubias Blancas Estofadas con Verduras (sin patata)
Fabas Brancas Estofadas con Verduras (sen Pataca)
Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
- Ensalada Verde
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 9** Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado

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

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 16** Potaje de Alubias (sin Patata)
Potaxe de Fabas (sen Pataca)

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

23

Miercoles-Mércores

- 3** Arroz con Pollo
Arroz con Polo
- 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
- 10** Crema de Calabacín ECO (sin Patata)
Crema de Cabaciña ECO (sen Pataca)

Tacos de Atún al Horno
Tacos de Atún ao Forno
Ensalada de Lechuga
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 17** Arroz con Tomate Casero
Arroz con Tomate Caseiro

Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

24

Jueves-Xoves

- 4** Crema de Coliflor (sin patata)
Crema de Coliflor
- Pollo al Curry con Manzana
Polo ao Curry con Mazá
- Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 11** Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla, Calabacín)
Sopa Vexetal

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 18** Garbanzos Estofados con Verduras (sin Patata)
Garvanzos Estofados 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

25

Viernes-Venres

- 5** Acelgas con Zanahoria
Acelgas con Cenoria
- Bacaladilla al Horno
Bacaladilla ao Forno
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 12** Lentejas Estofadas con Verduras (sin Patata ni Tomate Frito)
Lentellas Estofadas con Verduras (sen Pataca ni Tomate Frito)
Pollo a la Plancha
Polo á prancha
Ensalada de Lechuga
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 19** Arroz Mar y Montaña (sin guisante,j.verde,tomate)
Arroz Mar e Montaña

Pollo a la Plancha
Polo á prancha
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

26

DIA ESPECIAL

mediterránea

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

MENÚ DICIEMBRE 2025 SAN NARCISO

Multialergia San Narciso 2 (No arroz, cebada, maíz, sémola, patata, trigo... - - -
 Colegio SEI San Narciso

Lunes-Luns

- 1** Crema de Zanahoria ECO (sin Patata)
 Crema de Cenoria ECO (sen Pataca)
- Pavo Guisado a la Jardinera (sin Patata ni Tomate Frito)
 Pavo Guisado con Verduras (sen Pataca ni Tomate Frito)
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Ensalada de Leituga e Tomate
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

8



**Festivo-
Festivo**

- 15** Crema de Verduras ECO (sin Patata)
 Crema de Verduras ECO (sen Pataca)

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

22

Martes-Martes

- 2** Alubias Blancas Estofadas con Verduras (sin patata)
 Fabas Brancas Estofadas con Verduras (sen Pataca)
 Merluza a la Gallega
 Pescada á Galega

Ensalada Verde
 Ensalada de Leituga
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

- 9** Brócoli Rehogado
 Brócoli Rehogado

Pollo en Salsa
 Polo en Salsa
 Champiñóns Rehogados
 Champiñóns Rehogados
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

- 16** Potaje de Alubias (sin Patata)
 Potaxe de Fabas (sen Pataca)

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

23

Miercoles-Mércores

- 3** Brócoli Salteado con Zanahoria y Cebolla
 Brócoli , Cebola e Cenoria Salteados

Estofado de Cerdo con Verduras (sin Patata)
 Estofado de Porco con Verduras (sen Pataca)

Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

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

Tacos de Atún al Horno
 Tacos de Atún ao Forno
 Ensalada de Lechuga
 Ensalada de Leituga
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

- 17** Menestra de Verduras
 Minestra de Verduras

Palometa al Horno
 Pescada ao Forno
 Ensalada Verde
 Ensalada de Leituga
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

24

Jueves-Xoves

- 4** Crema de Coliflor (sin patata)
 Crema de Coliflor

Pollo Asado
 Polo Asado

Ensalada de Lechuga
 Ensalada de Leituga
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

- 11** Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla, Calabacín)

Sopa Vexetal
 Cinta de Lomo al Horno
 Cinta de Lombo ao Forno
 Verduras Asadas
 Verduras Asadas
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

- 18** Garbanzos Estofados con Verduras (sin Patata)
 Garvanzos Estofados 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

25

Viernes-Venres

- 5** Acelgas con Zanahoria
 Acelgas con Cenoria

Bacaladilla al Horno
 Bacaladilla ao Forno

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

- 12** Guisantes Rehogados
 Chicharos Rehogados

Pollo a la Plancha
 Polo á prancha
 Ensalada de Lechuga
 Ensalada de Leituga
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

- 19** Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata)
 Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Pataca)

Pollo a la Plancha
 Polo á prancha
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Ensalada de Leituga e Tomate
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

26

DIA ESPECIAL

mediterránea

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

Lunes-Luns

- 1 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
- Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa con Queixo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Fruta de Temporada y Pan

8



Festivo-Festivo

- 15 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO

- Pollo Asado
Polo Asado
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Fruta de Temporada y Pan
Fruta de Temporada y Pan

22

Martes-Martes

- 2 Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas Brancas Estofadas con Verduras

- Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Fruta de Temporada y Pan

9

- Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón

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

- Fruta de Temporada y Pan
Fruta de Temporada y Pan

16

- Potaje de Alubias con Chorizo
Potaxe de Fabas

- Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Fruta de Temporada y Pan

23

Miercoles-Mércores

- 3 Arroz Tres Delicias Casero (Zanahoria, Guisantes y Tortilla)
Arroz Tres Delicias Caseiro (Cenoria, Chicharos e Ovo)
Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

- Yogur y Pan
Iogur e Pan

10

- Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO

- Albóndigas de Salmón en Salsa
Albóndegas de Salmón
Patata Asada
Pataca Asada
Yogur y Pan
Iogur e Pan

17

- Macarrones INTEGRALES con Tomate Casero
Macarrones INTEGRAIS con Tomate Caseiro
Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Yogur y Pan
Iogur e Pan

24

Jueves-Xoves

- 4 Crema de Coliflor
Crema de Coliflor

- Pollo al Curry con Manzana y Patata
Polo ao Curry con Mazá e Pataca

11

- Fruta de Temporada y Pan
Fruta de Temporada y Pan
Sopa de Pasta
Sopa de Fideos

18

- Garbanzos Estofados con Verduras
Garvanzos Estofados con Verduras

- Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Patata Asada
Pataca Asada
Fruta de Temporada y Pan
Fruta de Temporada y Pan

25

Viernes-Venres

- 5 Macarrones INTEGRALES con Tomate Casero
Macarrones INTEGRAIS con Tomate Caseiro

- Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria

12

- Yogur y Pan
Iogur e Pan
Lentejas Estofadas con Verduras (sin Tomate)
Lentellas Estofadas con Verduras (sen Tomate Frito)

- Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo

19

- Arroz Mar y Montaña (sin Tomate Frito)
Arroz Mar e Montaña (sen Tomate Frito)

DIA ESPECIAL

- Hamburguesa al Horno
Hamburguesa ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
Iogur e Pan

26

Lunes-Luns

- 1 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
- 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

8



**Festivo-
Festivo**

- 15 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Polo Asado
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

22

Martes-Martes

- 2 Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas Brancas Estofadas con Verduras
- Pavo Asado
Pavo ao Forno
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

9

- Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con Polo e Cenoria

- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

- 16 Potaje de Alubias con Chorizo
Potaxe de Fabas
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

23

Miercoles-Mércores

- 3 Arroz Tres Delicias Casero (Zanahoria, Guisantes y Tortilla)
Arroz Tres Delicias Caseiro (Cenoria, Chicharos e Ovo)
Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

- Yogur y Pan
logur e Pan

10

- Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Pollo en Salsa
Polo en Salsa
Patata Asada
Pataca Asada
Yogur y Pan
logur e Pan

- 17 Macarrones INTEGRALES Gratinados
Macarrones INTEGRAIS Gratinados
Pavo Guisado a la Jardinera
Pavo Guisado con Verduras
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Yogur y Pan
logur e Pan

24

Jueves-Xoves

- 4 Crema de Coliflor
Crema de Coliflor

- Pollo al Curry con Manzana y Patata
Polo ao Curry con Mazá e Pataca

- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

11

- Sopa de Pasta
Sopa de Fideos
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

- 18 Garbanzos Estofados con Verduras
Garvanzos Estofados con Verduras
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Patata Asada
Pataca Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

25

Viernes-Venres

- 5 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate

- Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
logur e Pan

12

- Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Maiz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan
logur e Pan

- 19 Arroz con Pollo
Arroz con Polo
Hamburguesa al Horno
Hamburguesa ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
logur e Pan

26

DIA ESPECIAL

Lunes-Luns

- 1 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
- 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

8



**Festivo-
Festivo**

- 15 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Polo Asado
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

22

Martes-Martes

- 2 Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas Brancas Estofadas con Verduras
- Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

9

- Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con Polo e Cenoria

- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

- 16 Potaje de Alubias con Chorizo
Potaxe de Fabas
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

23

Miercoles-Mércores

- 3 Arroz Tres Delicias Casero (Zanahoria, Guisantes y Tortilla)
Arroz Tres Delicias Caseiro (Cenoria, Chicharos e Ovo)
Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

- Yogur y Pan
Iogur e Pan

10

- Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Tacos de Atún con Tomate Casero
Tacos de Atún con Tomate Caseiro
Patata Asada
Pataca Asada
Yogur y Pan
Iogur e Pan

- 17 Macarrones INTEGRALES Gratinados
Macarrones INTEGRAIS Gratinados
Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Yogur y Pan
Iogur e Pan

24

Jueves-Xoves

- 4 Crema de Coliflor
Crema de Coliflor
- Pollo al Curry con Manzana y Patata
Polo ao Curry con Mazá e Pataca

- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

11

- Sopa de Pasta
Sopa de Fideos
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

- 18 Garbanzos Estofados con Verduras
Garvanzos Estofados con Verduras
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Patata Asada
Pataca Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

25

Viernes-Venres

- 5 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate

- Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
Iogur e Pan

12

- Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan
Iogur e Pan

- 19 Arroz Mar y Montaña
Arroz Mar e Montaña
Hamburguesa al Horno
Hamburguesa ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
Iogur e Pan

26

DIA ESPECIAL