

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentillas Estofadas con Verduras
Huevos con arroz y tomate
Ovos con arroz e tomate

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 579 Lip: 17,52 Prot: 22,85 HC: 82,85

3 Judías Verdes Rehogadas con Patatas
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas
Zorza con patatas fritas
Zorza con pataca frita

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 478 Lip: 15,46 Prot: 33,52 HC: 51,50

4 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Sopa de Picado con Ovo Cocido
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Patatas Cocidas
Patacas Cocidas
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 572 Lip: 25,15 Prot: 39,33 HC: 45,49

5 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Macarrones Boloñesa Mixta
Macarrones Boloñesa Mixta

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 561 Lip: 14,77 Prot: 17,56 HC: 88,90

6 Arroz Tres Delicias
Arroz Tres Delicias
Pechuga de pollo
Peituga de polo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 623 Lip: 24,38 Prot: 27,78 HC: 73,23

9 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Estofado de Pavo a la jardinera
Estofado de Pavo á Xardinera

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 429 Lip: 15,59 Prot: 26,46 HC: 45,65

10 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate

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

Kcal: 684 Lip: 25,21 Prot: 29,51 HC: 82,54

11 Caldo Gallego
Caldo Galego

Hamburguesa Mixta con Arroz
Hamburguesa Mixta con Arroz

Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 676 Lip: 21,37 Prot: 49,81 HC: 73,97

12 Menestra de verduras
Menestra de verduras
Tortilla de patatas
Tortilla de pataca
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 642 Lip: 17,14 Prot: 21,56 HC: 104,36

13 Alubias Blancas Estofadas con chorizo
Fabas Brancas Estofadas con chourizo

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

Kcal: 592 Lip: 22,04 Prot: 38,45 HC: 60,98

16 Sopa de Pasta
Sopa de Fideos
Cinta de Lomo Asado
Cinta de Lombo Asado
Patatas Asadas
Patacas Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 446 Lip: 14,49 Prot: 21,47 HC: 58,12

17 Brócoli Rehogado con Jamón
Brócoli Rehogado e Ovo Cocido
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con Polo e Cenoria

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 588 Lip: 16,27 Prot: 21,27 HC: 87,72

18 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Albóndigas con patatas fritas
Albóndegas con pataca frita

Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 556 Lip: 24,26 Prot: 22,96 HC: 62,36

19 
Festivo- Festivo

20 
Festivo- Festivo

23 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

24 Macarrones INTEGRALES Gratinados
Macarrones INTEGRAIS Gratinados
Tortilla de patatas
Tortilla de pataca
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 610 Lip: 19,23 Prot: 19,52 HC: 88,16

25 Potaje de Garbanzos con Chorizo
Potaxe de Garbanzos con Chourizo
Merluza a la romana
Pescada á romana
Patata cocida
Pataca cocida
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 691 Lip: 27,72 Prot: 47,24 HC: 64,30

26 Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Hamburguesa al Horno
Hamburguesa de Polo ao Forno
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 637 Lip: 28,72 Prot: 22,93 HC: 71,68

27 Crema de Zanahoria
Crema de Cenoria
Pizza
Pizza
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 357 Lip: 17,08 Prot: 17,59 HC: 32,92

30 
Festivo- Festivo

31 
Festivo- Festivo

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA NO TEU DÍA A DÍA

¿En que consiste?

A alimentación integrativa considera a saúde desde un punto de vista global de diversos factores incluído a alimentación, o estilo de vida, as emocións, a coutura e as relacións sociais. Buscando nutrir o corpo e intentando proporcionar un bienestar global.



¡ESCANEA O NOSO QR OU 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.....	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** Lentejas Estofadas con Verduras (sin Patata ni Tomate Frito)
Lentellas Estofadas con Verduras (sen Patata ni Tomate Frito)
Pollo a la Plancha
Polo á prancha
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 9** Crema de Zanahoria (sin Patata)
Crema de Cenoria (sen Patata)

Estofado de Cerdo con Verduras (sin Patata)
Estofado de Porco con Verduras (sen Patata)
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 16** Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla, Calabacín)
Sopa Vexetal

Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 23** Crema de Verduras ECO (sin Patata)
Crema de Verduras ECO (sen Patata)
Pollo Asado
Polo Asado
Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

30

Martes-Martes

- 3** Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo
- Magro de Cerdo con Tomate Casero
Magro de Porco con Tomate Caseiro sen Sal
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 10** Coliflor Ajoarriero (sin Patata)
Coliflor Ajoarriero (sen Patata)

Sardinas al Horno
Sardiña ao Forno

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

- 17** Brócoli Rehogado con Jamón
Brócoli Rehogado e Ovo Cocido

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

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 24** Coliflor Rehogada
Coliflor Rehogada
Lomo Asado
Lombo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

31

Miercoles-Mércores

- 4** Sopa de Verduras (sin patata, sin guisante)
Sopa de Verdura
- Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 11** Caldo Gallego (sin patata)
Caldo Galego

Pollo al Curry con Manzana
Polo ao Curry con Mazá

Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

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

Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 25** Potaje de Alubias (sin Patata)
Potaxe de Fabas (sen Patata)
Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Jueves-Xoves

- 5** Crema de Calabaza ECO (sin Patata)
Crema de Cabaza ECO (sen Patata)
- Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Ensalada de Lechuga
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 12** Arroz Tres Delicias Casero (Zanahoria y Pavo)
Arroz Tres Delicias Caseiro (Cenoria, Chicharos e Ovo)
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

- 19**



**Festivo-
Festivo**

- 26** Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Filete de Pavo
Pavo á prancha
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Viernes-Venres

- 6** Arroz INTEGRAL con Tomate Casero
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro
- Tacos de Atún al Horno
Tacos de Atún ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 13** Alubias Blancas Estofadas con Verduras (sin patata)
Fabas Brancas Estofadas con Verduras (sen Patata)
Merluza a la Gallega
Pescada á Galega

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

- 20** Lentejas Estofadas con Verduras (sin Patata ni Tomate Frito)
Lentellas Estofadas con Verduras (sen Patata ni Tomate Frito)
Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 27** Crema de Zanahoria ECO (sin Patata)
Crema de Cenoria ECO (sen Patata)
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Lunes-Luns

- 2** Guisantes Rehogados
Chicharos Rehogados
Pollo a la Plancha
Polo á prancha
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 9** Crema de Zanahoria ECO (sin Patata)
Crema de Cenoria ECO (sen Pataca)
- Estofado de Cerdo con Verduras (sin Patata)
Estofado de Porco con Verduras (sen Pataca)
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 16** 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
- 23** Crema de Verduras ECO (sin Patata)
Crema de Verduras ECO (sen Pataca)
Pollo Asado
Polo Asado
Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 30**

Martes-Martes

- 3** Acelgas con Zanahoria
Acelgas con Cenoria
Magro de Cerdo Asado
Magro de Porco Asado
Champiñones Rehogados
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 10** Coliflor Ajoarriero (sin Patata)
Coliflor Ajoarriero (sen Pataca)
- Sardinias al Horno
Sardiña ao Forno
- Ensalada de Lechuga
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 17** Guisantes Salteados (sin patata)
Chicharos Salteados con Xamón e Pataca
- Pollo a la Plancha
Polo á prancha
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Ensalada de Leituga e Cebola
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 24** Coliflor Rehogada
Coliflor Rehogada
Lomo Asado
Lombo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 31**

Miercoles-Mércores

- 4** Sopa de Verduras (Sin patata)
Sopa de Verdura
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 11** Caldo Gallego (sin patata)
Caldo Galego
- Pollo a la Plancha
Polo á prancha
- Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 18** Panaché de Verduras (sin patata)
Panaché de Verduras
- Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 25** Potaje de Alubias (sin Patata)
Potaxe de Fabas (sen Pataca)
Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Jueves-Xoves

- 5** 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
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 12** Guisantes Rehogados
Chicharos Rehogados
- 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
- 19**
- 
**Festivo-
Festivo**
- 26** Acelgas con Zanahoria
Acelgas con Cenoria
Filete de Pavo
Pavo á prancha
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Viernes-Venres

- 6** Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo
Tacos de Atún al Horno
Tacos de Atún ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 13** Alubias Blancas Estofadas con Verduras (sin patata)
Fabas Brancas Estofadas con Verduras (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
- 20** Crema de Verduras (sin Patata)
Crema de Verduras (sen Pataca)
- Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 27** Crema de Zanahoria (sin Patata)
Crema de Cenoria (sen Pataca)
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Lunes-Luns

- 2** Lentejas Estofadas con Verduras (sin Tomate)
Lentillas Estofadas con Verduras (sen Tomate Frito)
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** Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

16 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

23 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

30

Martes-Martes

- 3** Judías Verdes Rehogadas con Patatas
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas
- Magro de Cerdo Asado
Magro de Porco Asado
Guisantes Salteados
Chícharos Salteados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 10** Macarrones INTEGRALES con Tomate Casero
Macarrones INTEGRAIS con Tomate Caseiro
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

- 17** Brócoli Rehogado con Jamón
Brócoli Rehogado e Ovo Cocido

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

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

24 Macarrones INTEGRALES Gratinados con Tomate Triturado
Macarrones INTEGRAIS Gratinados con Tomate Caseiro
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

31

Miercoles-Mércores

- 4** Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Sopa de Picado con Ovo Cocido
- Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Verduras y Patatas Asadas
Verduras e Patacas Asadas
Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 11** Caldo Gallego
Caldo Galego

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

Yogur y Pan
Iogur e Pan

- 18** Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO

Albóndigas de Salmón en Salsa
Albóndegas de Salmón

Yogur y Pan
Iogur e Pan

25 Potaje de Alubias con Chorizo
Potaxe de Fabas

Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Jueves-Xoves

- 5** Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
- Macarrones Boloñesa de Pollo (sin Tomate)
Macarrones Boloñesa de Polo (sen tomate)
- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 12** Arroz Tres Delicias Casero (Zanahoria, Guisantes y Pavo)
Arroz Tres Delicias Caseiro (Cenoria, Chícharos e Ovo)
Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa con Queixo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan



- 26** Menestra de Verduras
Minestra de Verduras

Hamburguesa al Horno
Hamburguesa de Polo ao Forno
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Viernes-Venres

- 6** Arroz INTEGRAL con Tomate Casero
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro
- Hamburguesa de Atún al Horno
Hamburguesa de Atún ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 13** Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas Brancas Estofadas con Verduras

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

- 20** Lentejas Estofadas con Verduras (sin Tomate)
Lentillas Estofadas con Verduras (sen Tomate Frito)
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 27** Crema de Zanahoria
Crema de Cenoria

Marmitako de Atún
Marmitako de Atún
Patatas en Guiso
Patacas en Guiso
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Lunes-Luns

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentillas Estofadas con Verduras
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 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

16 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

23 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

30

Martes-Martes

3 Judías Verdes Rehogadas con Patatas
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas
Magro de Cerdo con Tomate y Guisantes
Magro de Porco con Tomate

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

10 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate

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

17 Brócoli Rehogado con Jamón
Brócoli Rehogado e Ovo Cocido
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con Polo e Cenoria

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

24 Macarrones INTEGRALES Gratinados
Macarrones INTEGRAIS Gratinados
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

31

Miercoles-Mércores

4 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Sopa de Picado con Ovo Cocido
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Verduras y Patatas Asadas
Verduras e Patacas Asadas
Yogur y Pan
logur e Pan

11 Caldo Gallego
Caldo Galego

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

Yogur y Pan
logur e Pan

18 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Pollo en Salsa
Polo en Salsa
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Yogur y Pan
logur e Pan

25 Potaje de Alubias con Chorizo
Potaxe de Fabas
Lomo Asado
Lombo Asado
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Yogur y Pan
logur e Pan

Jueves-Xoves

5 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Macarrones Boloñesa de Pollo
Macarrones Boloñesa de Polo

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

12 Arroz Tres Delicias Casero (Zanahoria, Guisantes y Pavo)
Arroz Tres Delicias Caseiro (Cenoria, Chicharos e Ovo)
Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa con Queixo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

19



**Festivo-
Festivo**

26 Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Hamburguesa al Horno
Hamburguesa de Polo ao Forno
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Viernes-Venres

6 Arroz INTEGRAL con Tomate Casero
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
logur e Pan

13 Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas Brancas Estofadas con Verduras

Pavo Asado
Pavo ao Forno
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Yogur y Pan
logur e Pan

20 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentillas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan
logur e Pan

27 Crema de Zanahoria
Crema de Cenoria
Patatas Estofadas con Verduras
Patacas Estofadas con Verduras

Yogur y Pan
logur e Pan

Lunes-Luns

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
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 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

16 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

23 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

30

Martes-Martes

3 Judías Verdes Rehogadas con Patatas
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas
Magro de Cerdo con Tomate y Guisantes
Magro de Porco con Tomate

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

10 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate

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

17 Brócoli Rehogado con Jamón
Brócoli Rehogado e Ovo Cocido
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con Polo e Cenoria

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

24 Macarrones INTEGRALES Gratinados
Macarrones INTEGRAIS Gratinados
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

31

Miercoles-Mércores

4 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Sopa de Picado con Ovo Cocido
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Verduras y Patatas Asadas
Verduras e Patacas Asadas
Yogur y Pan
logur e Pan

11 Caldo Gallego
Caldo Galego

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

Yogur y Pan
logur e Pan

18 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Albóndigas de Merluza en Salsa
Albóndegas de Pescada

Yogur y Pan
logur e Pan

25 Potaje de Alubias con Chorizo
Potaxe de Fabas
Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Yogur y Pan
logur e Pan

Jueves-Xoves

5 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Macarrones Boloñesa de Pollo
Macarrones Boloñesa de Polo

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

12 Arroz Tres Delicias Casero (Zanahoria,
Guisantes y Pavo)
Arroz Tres Delicias Caseiro (Cenoria,
Chícharos e Ovo)
Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa con Queixo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

19



**Festivo-
Festivo**

26 Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Hamburguesa al Horno
Hamburguesa de Polo ao Forno
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Viernes-Venres

6 Arroz INTEGRAL con Tomate Casero
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro
Hamburguesa de Atún al Horno
Hamburguesa de Atún ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
logur e Pan

13 Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas Brancas Estofadas con Verduras

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

20 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
logur e Pan

27 Crema de Zanahoria
Crema de Cenoria
Marmitako de Atún
Marmitako de Atún
Patatas en Guiso
Patacas en Guiso
Yogur y Pan
logur e Pan