

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

8

Lentejas Estofadas con Verduras
 Lentillas Estofadas con Verduras
 Abadejo con Tomate
 Abadexo con Tomate
 Arroz INTEGRAL Salteado
 Arroz INTEGRAL Salteado
 Fruta de Temporada y Pan Integral
 Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 698 Lip: 17,09 Prot: 41,85 HC: 96,01

22

Arroz Primavera
 Arroz Primavera
 Rabas
 Rabas
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Ensalada de Leituga e Tomate
 Fruta de Temporada y Pan Integral
 Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 635 Lip: 17,49 Prot: 29,63 HC: 94,13

29

Crema de Zanahoria ECO
 Crema de Cenoria ECO
 Zorza con Arroz
 Zorza con Arroz
 Fruta de Temporada y Pan Integral
 Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 517 Lip: 14,12 Prot: 30,98 HC: 69,10

9

Crema de Zanahoria ECO
 Crema de Cenoria ECO
 Albóndigas de Ternera en Salsa
 Albóndegas de Tenreira en Salsa
 Patata Frita
 Patata Frita
 Fruta de Temporada y Pan Integral
 Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 567 Lip: 32,19 Prot: 14,97 HC: 54,98

16

Judías Verdes Rehogadas con Patatas
 Xudías Verdes Rehogadas con Patacas
 Cinta de Lomo Adobada
 Cinta de Lombo Adobado
 Patatas Fritas
 Patacas fritidas
 Fruta de Temporada y Pan Integral
 Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 444 Lip: 16,33 Prot: 22,89 HC: 53,11

23

Crema de Verduras ECO
 Crema de Verduras ECO
 Estofado de Pavo a la Jardineria
 Estofado de Pavo á Xardineira
 Fruta de Temporada y Pan Integral
 Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 516 Lip: 17,43 Prot: 36,12 HC: 54,33

30

Ensalada de Pasta INTEGRAL
 Ensalada de Pasta INTEGRAL
 Palometa Guisada
 Pescada Guisado
 Jardineria de Verduras
 Xardineira de Verduras
 Fruta de Temporada y Pan Integral
 Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 732 Lip: 23,33 Prot: 36,19 HC: 91,01

10

Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Tortilla)
 Arroz INTEGRAL Tres Delicias Caseiro (Cenoria, Chicharos e Ovo)
 Lomitos a la plancha
 Lomitos á prancha
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Ensalada de Leituga e Cenoria
 Yogur y Pan Integral
 Iogur e Pan Integral
Kcal: 692 Lip: 23,24 Prot: 46,99 HC: 74,01

17

Crema de Calabacín ECO
 Crema de Cabaciña ECO
 Espaguetts con Atún
 Espaguetts con Atún
 Yogur y Pan Integral
 Iogur e Pan Integral

Kcal: 651 Lip: 20,29 Prot: 25,13 HC: 92,58

24

Macarrones INTEGRALES Amatriciana
 Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
 Merluza a la plancha
 Pescada á prancha
 Menestra de Verduras
 Minestra de Verduras
 Yogur y Pan Integral
 Iogur e Pan Integral

Kcal: 705 Lip: 26,25 Prot: 38,22 HC: 74,15

11

Brócoli en Ajada
 Brócoli con Allo
 Merluza a la Gallega
 Pescada á Galega
 Patatas Cocida
 Patacas Cocida
 Fruta de Temporada y Pan Integral
 Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 451 Lip: 18,03 Prot: 25,71 HC: 44,20

18

Sopa de Verduras
 Sopa de Verdura
 Arroz con Pollo y Zanahorias
 Arroz con Polo e Cenoria
 Ensalada de Lechuga y Cebolla
 Ensalada de Leituga e Cebola
 Fruta de Temporada y Pan Integral
 Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 616 Lip: 14,32 Prot: 19,57 HC: 106,05

25

Croquetas
 Croquetas
 Tortilla de Calabacín
 Tortilla de Cabaciña
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Ensalada de Leituga e Millo
 Fruta de Temporada y Pan Integral
 Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 668 Lip: 21,94 Prot: 25,05 HC: 84,93

12

Ensalada de pasta
 Ensalada de pasta
 Estofado de Magro a la Jardineria
 Estofado de Magro de Porco á Xardineira
 Fruta de Temporada y Pan Integral
 Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 676 Lip: 22,50 Prot: 43,45 HC: 68,23

19

Ensaladilla
 Ensaladilla
 Tortilla de Patata
 Tortilla de Pataca
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Ensalada de Leituga e Tomate
 Fruta de Temporada y Pan Integral
 Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 505 Lip: 17,35 Prot: 15,26 HC: 66,25

26

Guisantes Rehogados
 Chicharos Rehogados
 Filete Ruso
 Filete Ruso
 Patata Asada
 Pataca Asada
 Fruta de Temporada y Pan Integral
 Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 543 Lip: 24,63 Prot: 26,76 HC: 55,15

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

8 Macarrones con Tomate Casero
Macarrones con Tomate caseiro

Tortilla Francesa de Atún
Tortilla Francesa de Atún

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 678 Lip: 27,03 Prot: 19,79 HC: 89,63

15 Lentejas Estofadas con Verduras (sin Tomate)
Lentellas Estofadas con Verduras (sen Tomate Frito)
Abadejo al Horno
Abadexo ao Forno
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 653 Lip: 17,18 Prot: 34,60 HC: 90,64

22 Arroz Primavera
Arroz Primavera
Lomo de Jurel al Horno
Lombo de Xurelo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 634 Lip: 17,54 Prot: 29,71 HC: 93,60

29 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Raxo con Arroz
Raxo con Arroz

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 517 Lip: 14,12 Prot: 30,98 HC: 69,11

9 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Albóndigas de Ternera en Salsa (Sin Tomate Frito)
Albóndegas de Tenreira en Salsa (sen Tomate Frito)
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 554 Lip: 31,82 Prot: 14,83 HC: 52,92

16 Judías Verdes Rehogadas con Patatas
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas

Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 442 Lip: 16,38 Prot: 22,97 HC: 52,57

23 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Estofado de Pavo a la Jardinera
Estofado de Pavo á Xardineira

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

30 Ensalada de Pasta INTEGRAL
Ensalada de Pasta INTEGRAL
Palometa Guisada
Pescada Guisado
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 731 Lip: 23,36 Prot: 36,23 HC: 90,76

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

Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan Integral
logur e Pan Integral
Kcal: 696 Lip: 23,23 Prot: 47,01 HC: 74,71

17 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO

Espaguettis con Atún con Tomate Casero
Espaguettis con Atún e Tomate caseiro

Yogur y Pan Integral
logur e Pan Integral
Kcal: 615 Lip: 18,02 Prot: 22,97 HC: 91,08

24 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Yogur y Pan Integral
logur e Pan Integral
Kcal: 687 Lip: 25,57 Prot: 37,50 HC: 72,28

1

11 Brócoli en Ajada
Brócoli con Allo

Merluza a la Gallega
Pescada á Galega

Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 449 Lip: 18,08 Prot: 25,79 HC: 43,67

18 Sopa de Verduras
Sopa de Verdura

Arroz con Pollo y Zanahorias
Arroz con Polo e Cenoria
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Ensalada de Leituga e Cebola
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 613 Lip: 14,40 Prot: 19,70 HC: 105,20

25 Ensalada de Legumbres
Ensalada de Legume
Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 668 Lip: 21,94 Prot: 25,05 HC: 84,93

2

12 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

Yogur y Pan Integral
logur e Pan Integral
Kcal: 667 Lip: 26,02 Prot: 46,95 HC: 53,96

19 Salpicón de Alubias
Salpicón 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
Kcal: 499 Lip: 20,83 Prot: 18,68 HC: 52,51

26 Guisantes Rehogados
Chicharos Rehogados
Filete Ruso
Filete Ruso
Patata Asada
Pataca Asada
Yogur y Pan Integral
logur e Pan Integral
Kcal: 535 Lip: 28,13 Prot: 30,22 HC: 41,14

3

Lunes-Luns

- 8 Macarrones con Tomate Casero
Macarrones con Tomate caseiro

- Tortilla Francesa de Atún
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 678 Lip: 27,03 Prot: 19,79 HC: 89,63

- 15 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 687 Lip: 24,28 Prot: 25,81 HC: 93,56

- 22 Arroz Primavera
Arroz Primavera
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 614 Lip: 20,25 Prot: 16,50 HC: 95,64

- 29 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Raxo con Arroz
Raxo con Arroz

- Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 517 Lip: 14,12 Prot: 30,98 HC: 69,11

Martes-Martes

- 9 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

- Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa
Patata Cocida
Patata Cocida
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 566 Lip: 32,24 Prot: 15,05 HC: 54,44

- 16 Judías Verdes Rehogadas con Patatas
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 442 Lip: 16,38 Prot: 22,97 HC: 52,57

- 23 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Estofado de Pavo a la Jardinera
Estofado de Pavo á Xardineira

- Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 514 Lip: 17,47 Prot: 36,20 HC: 53,80

- 30 Ensalada de Pasta INTEGRAL
Ensalada de Pasta INTEGRAL
Pollo en Salsa
Polo en Salsa
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 657 Lip: 19,75 Prot: 33,20 HC: 84,43

Miercoles-Mércores

- 10 Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Tortilla)
Arroz INTEGRAL Tres Delicias Caseiro (Cenoria, Chicharos e Ovo)
Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan Integral
logur e Pan Integral
Kcal: 696 Lip: 23,23 Prot: 47,01 HC: 74,71

- 17 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Espaguettis con Atún
Espaguetis con Atún

- Yogur y Pan Integral
logur e Pan Integral
Kcal: 651 Lip: 20,29 Prot: 25,13 HC: 92,58

- 24 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Albóndigas de Merluza al Horno
Albóndegas de Pescada ao Forno
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Yogur y Pan Integral
logur e Pan Integral
Kcal: 679 Lip: 25,90 Prot: 31,67 HC: 75,98

- 1

Jueves-Xoves

- 11 Brócoli en Ajada
Brócoli con Allo

- Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 437 Lip: 23,30 Prot: 12,75 HC: 42,49

- 18 Sopa de Verduras
Sopa de Verdura
Arroz con Pollo y Zanahorias
Arroz con Polo e Cenoria
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Ensalada de Leituga e Cebola
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 613 Lip: 14,40 Prot: 19,70 HC: 105,20

- 25 Ensalada de Legumbres
Ensalada de Legume
Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 668 Lip: 21,94 Prot: 25,05 HC: 84,93

- 2

Viernes-Venres

- 12 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
Kcal: 667 Lip: 26,02 Prot: 46,95 HC: 53,96

- 19 Salpicón de Alubias
Salpicón de Fabas
Tortilla de Patata
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan Integral
logur e Pan Integral
Kcal: 499 Lip: 20,83 Prot: 18,68 HC: 52,51

- 26 Guisantes Rehogados
Chicharos Rehogados
Filete Ruso
Filete Ruso
Patata Asada
Patata Asada
Yogur y Pan Integral
logur e Pan Integral
Kcal: 535 Lip: 28,13 Prot: 30,22 HC: 41,14

- 3

Lunes-Luns	Martes-Martes	Miercoles-Mércores	Jueves-Xoves	Viernes-Venres
<p>8 Macarrones con Tomate Casero Macarrones con Tomate caseiro</p> <p>Tortilla Francesa de Atún Tortilla Francesa de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral Kcal: 678 Lip: 27,03 Prot: 19,79 HC: 89,63</p>	<p>9 Crema de Zanahoria ECO Crema de Cenoria ECO</p> <p>Albóndigas de Ternera en Salsa Albóndegas de Tenreira en Salsa Patata Cocida Patata Cocida Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral Kcal: 566 Lip: 32,24 Prot: 15,05 HC: 54,44</p>	<p>10 Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Tortilla) Arroz INTEGRAL Tres Delicias Caseiro (Cenoria, Chicharos e Ovo) Pollo Asado Polo Asado Ensalada de Lechuga y Maíz Ensalada de Leituga e Millo Yogur y Pan Integral logur e Pan Integral Kcal: 696 Lip: 23,23 Prot: 47,01 HC: 74,71</p>	<p>11 Brócoli en Ajada Brócoli con Allo</p> <p>Merluza a la Gallega Pescada á Galega Patatas Panadera Patacas Panadeira Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral Kcal: 449 Lip: 18,08 Prot: 25,79 HC: 43,67</p>	<p>12 Ensalada de Garbanzos Ensalada de Garavanzos</p> <p>Estofado de Magro a la Jardinera Estofado de Magro de Porco á Xardineira</p> <p>Yogur y Pan Integral logur e Pan Integral Kcal: 667 Lip: 26,02 Prot: 46,95 HC: 53,96</p>
<p>15 Lentejas Estofadas con Verduras Lentellas Estofadas con Verduras Abadejo con Tomate Abadexo con Tomate Arroz INTEGRAL Salteado Arroz INTEGRAL Salteado Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral</p> <p>Kcal: 690 Lip: 18,69 Prot: 35,45 HC: 95,50</p>	<p>16 Judías Verdes Rehogadas con Patatas Xudías Verdes Rehogadas con Patacas Cinta de Lomo Adobada Cinta de Lombo Adobado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral</p> <p>Kcal: 442 Lip: 16,38 Prot: 22,97 HC: 52,57</p>	<p>17 Crema de Calabacín ECO Crema de Cabaciña ECO Espaguettis con Atún Espaguetis con Atún</p> <p>Yogur y Pan Integral logur e Pan Integral</p> <p>Kcal: 651 Lip: 20,29 Prot: 25,13 HC: 92,58</p>	<p>18 Sopa de Verduras Sopa de Verdura Arroz con Pollo y Zanahorias Arroz con Polo e Cenoria Ensalada de Lechuga y Cebolla Ensalada de Leituga e Cebola Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral</p> <p>Kcal: 613 Lip: 14,40 Prot: 19,70 HC: 105,20</p>	<p>19 Salpicón de Alubias Salpicón 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</p> <p>Kcal: 499 Lip: 20,83 Prot: 18,68 HC: 52,51</p>
<p>22 Arroz Primavera Arroz Primavera Lomo de Jurel al Horno Lombo de Xurelo ao Forno Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral</p> <p>Kcal: 634 Lip: 17,54 Prot: 29,71 HC: 93,60</p>	<p>23 Crema de Verduras ECO Crema de Verduras ECO Estofado de Pavo a la Jardinera Estofado de Pavo á Xardineira</p> <p>Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral</p> <p>Kcal: 514 Lip: 17,47 Prot: 36,20 HC: 53,80</p>	<p>24 Macarrones INTEGRALES Amatriciana Macarrones INTEGRAIS Amatriciana Merluza al Horno Pescada ao Forno Menestra de Verduras Minestra de Verduras Yogur y Pan Integral logur e Pan Integral</p> <p>Kcal: 687 Lip: 25,57 Prot: 37,50 HC: 72,28</p>	<p>25 Ensalada de Legumbres Ensalada de Legume Tortilla de Calabacín Tortilla de Cabaciña Ensalada de Lechuga y Maíz Ensalada de Leituga e Millo Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral</p> <p>Kcal: 668 Lip: 21,94 Prot: 25,05 HC: 84,93</p>	<p>26 Guisantes Rehogados Chicharos Rehogados Filete Ruso Filete Ruso Patata Asada Patata Asada Yogur y Pan Integral logur e Pan Integral</p> <p>Kcal: 535 Lip: 28,13 Prot: 30,22 HC: 41,14</p>
<p>29 Crema de Zanahoria ECO Crema de Cenoria ECO Raxo con Arroz Raxo con Arroz</p> <p>Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral</p> <p>Kcal: 517 Lip: 14,12 Prot: 30,98 HC: 69,11</p>	<p>30 Ensalada de Pasta INTEGRAL Ensalada de Pasta INTEGRAL Palometa Guisada Pescada Guisado Jardinera de Verduras Xardineira de Verduras Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral</p> <p>Kcal: 731 Lip: 23,36 Prot: 36,23 HC: 90,76</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>

Lunes-Luns	Martes-Martes	Miercoles-Mércores	Jueves-Xoves	Viernes-Venres
<p>8 Arroz con Tomate Casero Arroz con Tomate Caseiro Merluza al Horno Pescada ao Forno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 516 Lip: 14,49 Prot: 25,44 HC: 74,96</p>	<p>9 Crema de Zanahoria ECO (sin Patata) Crema de Cenoria ECO (sen Pataca) Cinta de Lomo al Horno Cinta de Lombo ao Forno Calabacín Asado Cabaciña Asada Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 399 Lip: 17,91 Prot: 27,69 HC: 32,85</p>	<p>10 Arroz INTEGRAL con Verduras Arroz INTEGRAL con Verduras Pollo Asado Polo Asado Ensalada de Lechuga Ensalada de Leituga Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 551 Lip: 17,04 Prot: 36,50 HC: 63,95</p>	<p>11 Brócoli en Ajada Brócoli con Allo Merluza a la Gallega Pescada á Galega Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 348 Lip: 15,09 Prot: 24,42 HC: 26,88</p>	<p>12 Ensalada de Garbanzos (sin Maíz) Ensalada de Garavanzos (sen Millo) Magro de Cerdo Asado Magro de Porco Asado</p> <p>Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 516 Lip: 20,14 Prot: 37,69 HC: 40,83</p>
<p>15 Lentejas Estofadas con Verduras (sin Patata ni Tomate Frito) Lentellas Estofadas con Verduras (sen Pataca ni Tomate Frito) Abadejo al Horno Abadexo ao Forno Arroz INTEGRAL Salteado Arroz INTEGRAL Salteado Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 566 Lip: 17,00 Prot: 31,93 HC: 72,10</p>	<p>16 Judías Verdes Rehogadas con Ajo Xudías Verdes Rehogadas con Allo</p> <p>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</p> <p>Kcal: 339 Lip: 14,87 Prot: 29,00 HC: 24,10</p>	<p>17 Crema de Calabacín ECO (sin Patata) Crema de Cabaciña ECO (sen Pataca)</p> <p>Merluza al Horno Pescada ao Forno Verduras Asadas Verduras Asadas Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 385 Lip: 18,05 Prot: 22,58 HC: 32,94</p>	<p>18 Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla) Sopa Vexetal (sen Cabaciña)</p> <p>Arroz con Pollo y Zanahorias Arroz con Polo e Cenoria Ensalada de Lechuga y Cebolla Ensalada de Leituga e Cebola Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 437 Lip: 8,98 Prot: 15,08 HC: 77,57</p>	<p>19 Ensalada de Alubias (sin Patata, sin Maíz) Ensalada de Fabas (sen Pataca, sen Millo)</p> <p>Pollo Asado Polo Asado Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 557 Lip: 18,29 Prot: 46,08 HC: 42,75</p>
<p>22 Arroz Primavera (Sin Guisantes) Arroz Primavera (sen Chicharos)</p> <p>Lomo de Jurel al Horno Lombo de Xurelo ao Forno Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 536 Lip: 17,30 Prot: 26,14 HC: 73,37</p>	<p>23 Crema de Verduras ECO (sin Patata) Crema de Verduras ECO (sen Pataca)</p> <p>Pavo Asado Pavo ao Forno</p> <p>Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 338 Lip: 15,10 Prot: 23,01 HC: 28,68</p>	<p>24 Acelgas con Zanahoria Acelgas con Cenoria</p> <p>Merluza al Horno Pescada ao Forno Zanahorias Baby Cenorias Baby Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 346 Lip: 17,59 Prot: 21,95 HC: 25,37</p>	<p>25 Ensalada de Legumbres (Sin Patata, sin Guisante) Ensalada de Legume Cinta de Lomo al Horno Cinta de Lombo ao Forno Ensalada de Lechuga Ensalada de Leituga Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 506 Lip: 18,64 Prot: 38,85 HC: 39,67</p>	<p>26 Brócoli Rehogado Brócoli Rehogado</p> <p>Pollo Asado Polo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 399 Lip: 16,45 Prot: 35,31 HC: 26,02</p>
<p>29 Crema de Zanahoria ECO (sin Patata) Crema de Cenoria ECO (sen Pataca)</p> <p>Raxo con Arroz Raxo con Arroz</p> <p>Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 466 Lip: 14,16 Prot: 29,41 HC: 58,60</p>	<p>30 Ensalada de Judías Verdes (sin Patata ni Maíz) Ensalada de Xudías Verdes (Sen Pataca nin Milo)</p> <p>Palometa al Horno Pescada ao Forno Pimientos Asados Pementos Asados Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 403 Lip: 21,80 Prot: 27,97 HC: 24,67</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>

Lunes-Luns	Martes-Martes	Miercoles-Mércores	Jueves-Xoves	Viernes-Venres
<p>8 Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla) Sopa Vexetal (sen Cabaciña) Merluza al Horno Pescada ao Forno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 258 Lip: 9,26 Prot: 20,89 HC: 23,06</p>	<p>9 Crema de Zanahoria ECO (sin Patata) Crema de Cenoria ECO (sen Pataca) Cinta de Lomo al Horno Cinta de Lombo ao Forno Calabacín Asado Cabaciña Asada Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 399 Lip: 17,91 Prot: 27,69 HC: 32,85</p>	<p>10 Menestra de Verduras Minestra de Verduras Pollo Asado Pollo Asado Polo Asado Ensalada de Lechuga Ensalada de Leituga Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 376 Lip: 15,76 Prot: 33,84 HC: 24,41</p>	<p>11 Brócoli en Ajada Brócoli con Allo Merluza a la Gallega Merluza a la Gallega Pescada á Galega Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 348 Lip: 15,09 Prot: 24,42 HC: 26,88</p>	<p>12 Ensalada de Garbanzos (sin Maíz) Ensalada de Garavanzos (sen Millo) Magro de Cerdo Asado Magro de Porco Asado Zanahorias Baby Cenorias Baby Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 563 Lip: 23,28 Prot: 38,35 HC: 45,05</p>
<p>15 Calabacín Asado Cabaciña Asada Abadejo al Horno Abadexo ao Forno Champiñones Rehogados Champiñóns Rehogados Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 309 Lip: 15,97 Prot: 17,78 HC: 22,02</p>	<p>16 Judías Verdes Rehogadas con Ajo Xudías Verdes Rehogadas con Allo 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</p> <p>Kcal: 339 Lip: 14,87 Prot: 29,00 HC: 24,10</p>	<p>17 Crema de Calabacín ECO (sin Patata) Crema de Cabaciña ECO (sen Pataca) Merluza al Horno Merluza al Horno Pescada ao Forno Verduras Asadas Verduras Asadas Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 385 Lip: 18,05 Prot: 22,58 HC: 32,94</p>	<p>18 Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla) Sopa Vexetal (sen Cabaciña) Pollo Asado Pollo Asado Polo Asado Ensalada de Lechuga y Cebolla Ensalada de Leituga e Cebola Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 319 Lip: 10,85 Prot: 32,33 HC: 23,21</p>	<p>19 Salpicón de Alubias Salpicón de Fabas Cinta de Lomo al Horno Cinta de Lombo ao Forno Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 431 Lip: 15,61 Prot: 32,81 HC: 36,51</p>
<p>22 Coliflor en Ajada Coliflor en Ajada Lomo de Jurel al Horno Lomo de Xurelo ao Forno Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 344 Lip: 16,84 Prot: 23,99 HC: 23,66</p>	<p>23 Crema de Verduras ECO (sin Patata) Crema de Verduras ECO (sen Pataca) Pavo Asado Pavo ao Forno Pavo ao Forno Zanahorias Baby Cenorias Baby Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 385 Lip: 18,24 Prot: 23,67 HC: 32,90</p>	<p>24 Acelgas con Zanahoria Acelgas con Cenoria Merluza al Horno Merluza al Horno Pescada ao Forno Menestra de Verduras Minestra de Verduras Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 383 Lip: 19,57 Prot: 23,74 HC: 27,05</p>	<p>25 Ensalada de Legumbres (Sin Patata) Ensalada de Legume Cinta de Lomo al Horno Cinta de Lombo ao Forno Ensalada de Lechuga Ensalada de Leituga Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 513 Lip: 18,68 Prot: 39,45 HC: 40,80</p>	<p>26 Guisantes Rehogados Chicharos Rehogados Pollo Asado Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 452 Lip: 16,32 Prot: 40,75 HC: 37,49</p>
<p>29 Crema de Zanahoria ECO (sin Patata) Crema de Cenoria ECO (sen Pataca)</p> <p>Cinta de Lomo al Horno Cinta de Lombo ao Forno</p> <p>Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 362 Lip: 14,81 Prot: 26,99 HC: 31,60</p>	<p>30 Ensalada de Judías Verdes (sin Patata ni Maíz) Ensalada de Xudías Verdes (Sen Pataca nin Milo) Palometa al Horno Palometa al Horno Pescada ao Forno Jardinera de Verduras (sin Patata) Xardineira de Verduras (sen Pataca) Fruta de Temporada Froita de Tempada</p> <p>Kcal: 406 Lip: 21,03 Prot: 29,12 HC: 25,87</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>