

1



Festivo
Festivo

4 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate

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

Kcal: 598 Lip: 18,33 Prot: 17,46 HC: 89,00

5 Potaje de Garbanzos
Potaxe de Garavanzos

Hamburguesa mixta con patatas
Hamburguesa mixta con patacas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 673 Lip: 23,72 Prot: 31,45 HC: 86,62

6 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO

Pollo en Pepitoria
Polo en Salsa
Patata Asada
Pataca Asada
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 549 Lip: 22,48 Prot: 36,36 HC: 51,54

7 Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)
Salteado de Verduras
Arroz Marinero
Arroz Mariñeiro

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 532 Lip: 11,94 Prot: 17,20 HC: 93,29

8 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas

Croquetas de Jamón
Croquetas de Xamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 657 Lip: 24,09 Prot: 25,48 HC: 86,67

11 Garbanzos con chorizo
Garabanzos con chourizo

Milanesa de pollo
Milanesa de polo
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 830 Lip: 24,14 Prot: 50,69 HC: 105,38

12 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO

Filete Ruso
Filete Ruso
Patatas Fritas
Patacas Fritidas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 544 Lip: 24,28 Prot: 21,64 HC: 60,87

13 Paella de Verduras
Paella de Verduras

Merluza a la plancha
Merluza á prancha
Patata cocida
Pataca cocida
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 595 Lip: 17,54 Prot: 29,87 HC: 80,85

14 Coditos al Gratén
Coditos ao Gratén

Lomo Asado
Lombo Asado
Zanahorias Baby
Cenorias Baby
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 667 Lip: 20,98 Prot: 33,87 HC: 84,97

15 Caldo Gallego
Caldo Galego

Pizza
Pizza

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 619 Lip: 24,07 Prot: 32,73 HC: 70,90

18 Macarrones INTEGRALES Napolitana
Macarrones INTEGRAIS Napolitana

Costilla Asada
Costela Asada
Patatas fritas
Patacas fritidas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 653 Lip: 17,16 Prot: 42,19 HC: 80,41

19 Potaje de Alubias y Garbanzos
Potaxe de Fabas e Garvanzos

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

Kcal: 682 Lip: 19,36 Prot: 28,34 HC: 101,18

20 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO

Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 601 Lip: 14,96 Prot: 24,04 HC: 96,45

21 Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego

Repollo con Magro, Patata y Chorizo
Repolo con Magro, Pataca e Chourizo

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 433 Lip: 17,64 Prot: 11,83 HC: 57,87

22 Brocoli Rehogado
Brocoli Rehogado

Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 413 Lip: 16,85 Prot: 29,28 HC: 36,73

25 Arroz INTEGRAL con Tomate Casero
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro

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: 539 Lip: 14,69 Prot: 12,66 HC: 88,58

26 Judías Verdes Rehogadas con Patatas
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas

Lomitos a la plancha
Lomitos á prancha

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 357 Lip: 12,11 Prot: 9,40 HC: 52,99

27 Lentejas con Chorizo
Lentellas con Chourizo

Palometa Guisada
Pescada Guisado

Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 706 Lip: 24,03 Prot: 46,94 HC: 76,88

28 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Macarrones Boloñesa de Pollo y Jamón
Macarrones Boloñesa de Polo e Xamón

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 658 Lip: 16,10 Prot: 22,25 HC: 106,43

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

Rabas Fritas
Rabas Fritidas
Verduras (Pimientos) y Patatas Asadas
Verduras e Patacas Asadas
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

Kcal: 541 Lip: 23,18 Prot: 41,02 HC: 41,35



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

1



Festivo
Festivo

4 Macarrones INTEGRALES con Tomate Triturado

Macarrones INTEGRAIS 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

11 Garbanzos Estofados con Verduras

Garvanzos Estofados con Verduras

Ragout de Pavo

Ragout de Pavo

Arroz INTEGRAL Salteado

Arroz INTEGRAL Salteado

Fruta de Temporada y Pan

Froita de Tempada e Pan

18 Macarrones INTEGRALES Napolitana (Con Tomate Casero)

Macarrones INTEGRAIS Napolitana con Tomate Caseiro

Pollo Asado

Polo Asado

Ensalada de Lechuga y Maíz

Ensalada de Leituga e Millo

Fruta de Temporada y Pan

Froita de Tempada e Pan

25 Arroz INTEGRAL con Tomate Casero

Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro

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

5 Potaje de Garbanzos

Potaxe de Garavanzos

Hamburguesa de Salmón al Horno

Hamburguesa de Salmón ao Forno

Zanahorias Rehogadas

Cenorias Rehogadas

Fruta de Temporada y Pan

Froita de Tempada e Pan

12 Crema de Calabaza ECO

Crema de Cabaza ECO

Filete Ruso

Filete Ruso

Patatas Dado

Patacas Dado

Fruta de Temporada y Pan

Froita de Tempada e Pan

19 Potaje de Alubias y Garbanzos

Potaxe de Fabas e Garvanzos

Tortilla de Calabacín

Tortilla de Cabaciña

Ensalada de Lechuga y Tomate

Ensalada de Leituga e Tomate

Fruta de Temporada y Pan

Froita de Tempada e Pan

26 Judías Verdes Rehogadas con Patatas

Xudías Verdes Rehogadas con Patacas

Magro de Cerdo Guisado (Sin Tomate)

Magro de Porco con Guisado (sen Tomate)

Guisantes Salteados

Chícharos Salteados

Fruta de Temporada y Pan

Froita de Tempada e Pan

6 Crema de Calabacín ECO

Crema de Cabaciña ECO

Pollo en Pepitoria

Polo en Salsa

Patata Asada

Pataca Asada

Yogur y Pan

Iogur e Pan

13 Arroz con Cebolla y Pimientos

Arroz con Cebola e Pementos

Fogonero al Horno

Fogonero ao Forno

Jardinera de Verduras

Xardineira de Verduras

Yogur y Pan

Iogur e Pan

20 Crema de Verduras ECO

Crema de Verduras ECO

Arroz con Bacalao

Arroz con Bacallau

Yogur y Pan

Iogur e Pan

27 Lentejas con Chorizo (sin Tomate Frito)

Lentellas con Chourizo (sen tomate frito)

Palometa Guisada

Pescada Guisado

Yogur y Pan

Iogur e Pan

7 Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)

Salteado de Verduras

Arroz Marinero

Arroz Mariñeiro

Fruta de Temporada y Pan

Froita de Tempada e Pan

14 Códitos con Tomate Casero

Coditos con Tomate Caseiro

Lomo Asado

Lombo Asado

Zanahorias Baby

Cenorias Baby

Fruta de Temporada y Pan

Froita de Tempada e Pan

21 Sopa de Cocido Gallego

Sopa de Cocido Galego

Repollo con Magro, Patata y Chorizo

Repolo con Magro, Pataca e Chourizo

Fruta de Temporada y Pan

Froita de Tempada e Pan

28 Crema de Zanahoria ECO

Crema de Cenoria ECO

Macarrones Boloñesa de Pollo con Tomate Casero

Macarrones Boloñesa de Polo con Tomate Caseiro

Fruta de Temporada y Pan

Froita de Tempada e Pan

8 Lentejas Estofadas con Verduras (sin Tomate Frito)

Lentellas Estofadas con Verduras (sen Tomate Frito)

Croquetas de Jamón

Croquetas de Xamón

Ensalada de Lechuga y Maíz

Ensalada de Leituga e Millo

Yogur y Pan Integral

Iogur e Pan Integral

15 Caldo Gallego

Caldo Galego

Tortilla Francesa

Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Atún

Ensalada de Leituga, Cenoria e Atún

Yogur y Pan Integral

Iogur e Pan Integral

22 Coliflor Ajoarriero

Coliflor Ajoarriero

Boquerones a la Andaluza

Boquerones á Andaluza

Ensalada de Lechuga y Maíz

Ensalada de Leituga e Millo

Yogur y Pan Integral

Iogur e Pan Integral

29 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido

Sopa de Picado con Ovo Cocido

Merluza al Horno

Pescada ao Forno

Verduras (Pimientos) y Patatas Asadas

Verduras e Patacas Asadas

Yogur y Pan Integral

Iogur e Pan Integral

1



Festivo
Festivo

4 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate

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

11 Garbanzos Estofados con Verduras
Garvanzos Estofados con Verduras

Ragout de Pavo
Ragout de Pavo
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

18 Macarrones INTEGRALES Napolitana
Macarrones INTEGRAIS Napolitana

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

25 Arroz INTEGRAL con Tomate Casero
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro

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

5 Potaje de Garbanzos
Potaxe de Garavanzos

Hamburguesa de Salmón al Horno
Hamburguesa de Salmón ao Forno
Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

12 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO

Filete Ruso
Filete Ruso
Patatas Dado
Patacas Dado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

19 Potaje de Alubias y Garbanzos
Potaxe de Fabas e Garvanzos

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

26 Judías Verdes Rehogadas con Patatas
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas
Magro de Cerdo Guisado con Guisantes
Magro de Porco con Chicharos

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

6 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO

Pollo en Pepitoria
Polo en Salsa
Patata Asada
Pataca Asada
Yogur y Pan
Iogur e Pan

13 Paella de Verduras
Paella de Verduras

Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa de Queiso
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Yogur y Pan
Iogur e Pan

20 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO

Arroz con Pollo y Verduras
Arroz con Polo e Verduras

Yogur y Pan
Iogur e Pan

27 Lentejas con Chorizo
Lentellas con Chourizo

Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria)
Yogur y Pan
Iogur e Pan

7 Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)

Salteado de Verduras
Arroz con Pollo y Verduras
Arroz con Polo e Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

14 Codos al Gratén
Codos ao Gratén

Lomo Asado
Lombo Asado
Zanahorias Baby
Cenorias Baby
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

21 Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego

Repollo con Magro, Patata y Chorizo
Repolo con Magro, Pataca e Chourizo

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

28 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Macarrones Boloñesa de Pollo y Jamón
Macarrones Boloñesa de Polo e Xamón

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

8 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

15 Caldo Gallego
Caldo Galego

Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Atún
Ensalada de Leituga, Cenoria e Atún
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

22 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero

Albóndigas de Merluza al Horno
Albóndegas de Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

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

Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Verduras (Pimientos) y Patatas Asadas
Verduras e Patacas Asadas

Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

1



Festivo
Festivo

4 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate

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

11 Garbanzos Estofados con Verduras
Garvanzos Estofados con Verduras

Ragout de Pavo
Ragout de Pavo
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

18 Macarrones INTEGRALES Napolitana
Macarrones INTEGRAIS Napolitana

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

25 Arroz INTEGRAL con Tomate Casero
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro

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

5 Potaje de Garbanzos
Potaxe de Garavanzos

Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

12 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO

Filete Ruso
Filete Ruso
Patatas Dado
Patacas Dado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

19 Potaje de Alubias y Garbanzos
Potaxe de Fabas e Garvanzos

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

26 Judías Verdes Rehogadas con Patatas
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas
Magro de Cerdo Guisado con Guisantes
Magro de Porco con Chicharos

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

6 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO

Pollo en Pepitoria
Polo en Salsa
Patata Asada
Patata Asada
Yogur y Pan
Iogur e Pan

13 Paella de Verduras
Paella de Verduras

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

20 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO

Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Yogur y Pan
Iogur e Pan

27 Lentejas con Chorizo
Lentellas con Chourizo
Palometa Guisada
Pescada Guisado

Yogur y Pan
Iogur e Pan

7 Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)

Salteado de Verduras
Arroz con Pollo y Verduras
Arroz con Polo e Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

14 Codos al Gratén
Codos ao Gratén

Lomo Asado
Lombo Asado
Zanahorias Baby
Cenorias Baby
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

21 Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego

Repollo con Magro, Patata y Chorizo
Repolo con Magro, Patata e Chourizo

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

28 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Macarrones Boloñesa de Pollo y Jamón
Macarrones Boloñesa de Polo e Xamón

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

8 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

15 Caldo Gallego
Caldo Galego

Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Atún
Ensalada de Leituga, Cenoria e Atún
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

22 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero

Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

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

Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Verduras (Pimientos) y Patatas Asadas
Verduras e Patacas Asadas
Yogur y Pan Integral
Iogur e Pan Integral

MENÚ NOVIEMBRE 2024 SAN NARCISO

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

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miércoles-Mércore

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

1



**Festivo
Festivo**

4 Arroz con Tomate Triturado Casero
Arroz con Tomate Caseiro

Lomo Asado
Lombo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

11 Garbanzos Estofados con Verduras (sin Patata)

Garvanzos Estofados con Verduras (sen Patata)
Pavo Asado
Pavo ao Forno
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

18 Arroz con Tomate Triturado Casero
Arroz con Tomate Caseiro

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

25 Arroz INTEGRAL con Tomate Casero
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro

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

5 Potaje de Garbanzos (Sin Patata)
Potaxe de Garavanzos (sen Pataca)

Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

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

Pollo Asado
Polo Asado
Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

19 Potaje de Alubias y Garbanzos (sin Patata ni Chorizo)

Potaxe de Fabas e Garvanzos (sen Pataca ni Chourizo)
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

26 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo

Magro de Cerdo Asado
Magro de Porco Asado
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

6 Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Pataca)

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

13 Paella de Verduras y Marisco (sin Tomate)
Paella de Verduras e Marisco (sen Tomate)

Fogonero al Horno
Fogonero ao Forno
Judías Verdes Salteadas
Xudías Verdes Salteadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

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

Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

27 Lentejas con Verduras (sin Tomate Frito ni Patata)

Lentellas con Verduras (sen Tomate Frito nin Pataca)
Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

7 Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)
Salteado de Verduras

Arroz Marinero
Arroz Mariñeiro

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

14 Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Pataca)

Lomo Asado
Lombo Asado
Zanahorias Baby
Cenorias Baby
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

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

Magro de Cerdo Asado
Magro de Porco Asado
Repollo Rehogado
Repolo Rehogado
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

28 Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Pataca)

Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

8 Lentejas Estofadas con Verduras (sin Patata ni Tomate Frito)

Lentellas Estofadas con Verduras (sen Pataca ni Tomate Frito)
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Ensalada de Lechuga
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Caldo Gallego (sin Patata)
Caldo Galego (sen Pataca)

15 Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Pataca)

Caballa en Aceite
Cabala en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Coliflor Ajoarriero (sin Patata)
Coliflor Ajoarriero (sen Pataca)

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

Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

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

Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Pimientos Asados
Pementos Asados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

mediterránea

PAN SIN HUEVO. 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

Martes-Martes

Miercoles-Mércore

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

1



Festivo
Festivo

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

Lomo Asado
Lombo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

11 Garbanzos Estofados con Verduras (sin Patata)

Garvanzos Estofados con Verduras (sen Pataca)
Pavo Asado
Pavo ao Forno
Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla y Puerro)
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

18 Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Pataca)

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

25 Brócoli en Ajada
Brócoli con Allo

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

5 Potaje de Garbanzos (Sin Patata)
Potaxe de Garvanzos (sen Pataca)

Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

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

Pollo Asado
Polo Asado
Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

19 Potaje de Alubias y Garbanzos (sin Patata ni Chorizo)
Potaxe de Fabas e Garvanzos (sen Pataca ni Chourizo)

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

26 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo

Magro de Cerdo Asado
Magro de Porco Asado
Champañones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

6 Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Pataca)

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

13 Salteado de Verduras (Zanahoria, Calabacín, Puerro)
Salteado de Verduras

Fogonero al Horno
Fogonero ao Forno
Judías Verdes Salteadas
Xudías Verdes Salteadas

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

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

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

27 Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria)

Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

7 Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)
Salteado de Verduras

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

14 Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Pataca)

Lomo Asado
Lombo Asado
Zanahorias Baby
Cenorias Baby

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

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

Magro de Cerdo Asado
Magro de Porco Asado
Repollo Rehogado
Repolo Rehogado
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

28 Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Pataca)

Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

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

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Ensalada de Lechuga
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

15 Caldo Gallego (sin Patata)
Caldo Galego (sen Pataca)

Caballa en Aceite
Cabala en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

22 Coliflor Ajoarriero (sin Patata)
Coliflor Ajoarriero (sen Pataca)

Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

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

Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Pimientos Asados
Pementos Asados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada