


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
			QUEIXO FRESCO CON NOCES	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL
			PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE MILLO
			ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	MAZÁ
			ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA	
05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024
VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	IOGUR NATURAL	QUEIXO FRESCO	VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL
PAN FRESCO DO DÍA	BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA	CEREALES DE ARROZ	PAN FRESCO DO DÍA
PERA	KIWI	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	PLÁTANO	MANDARINA
ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA
12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024
			VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL
VACACIONS ENTROIDO	VACACIONS ENTROIDO	VACACIONS ENTROIDO	COPOS DE MILLO	BOLACHAS TIPO MARÍA
			PERA	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL
19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024
VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO
BOLACHAS TIPO MARÍA	COPOS DE MILLO	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE TRIGO	PAN FRESCO DO DÍA
ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	KIWI	PERA	PLÁTANO	MANDARINA
		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL	QUEIXO FRESCO CON NOCES	
BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE TRIGO	PAN FRESCO DO DÍA	
PLÁTANO	PERA	KIWI	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	
	ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA	

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
29/01/2024				30/01/2024				31/01/2024				01/02/2024				02/02/2024			
												GARAVANZOS CON ESPINACAS				SOPA DE VERDURAS			
												ATUN GUISADO CON FIDEOS				GUIZO DE PORCO CON PATACAS			
												PLATANO				PERA			
												Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
												742,24	25,09	26,9	120,43	541,06	21,29	20,02	44,1
												% VET	14%	33%	65%	% VET	16%	33%	33%
05/02/2024				06/02/2024				07/02/2024				08/02/2024				09/02/2024			
LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO				CREMA DE COLIFLOR E MAZA				SOPA DE FIDEOS				CREMA CAMPEIRA				SOPA DE COCIDO			
POLO ASADO				PESCADA EN SALSA DE PORROS				LOMBO NATURAL ASADO				XURELO EN SALSA DE LIMÓN				COCIDO			
MINESTRA				CODIÑOS SALTEADOS				ARROZ CON VERDURAS				PATACAS GUISADAS							
KIWI				PLATANO				IOGUR				MANDARINA				MAZA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
774,37	30,83	25,36	84,19	543,4	20,77	12,54	78,39	593,37	21,5	22,14	67,1	641,84	24,56	23,37	77,7	653,8	29,18	26,34	64,42
% VET	16%	29%	43%	% VET	15%	21%	58%	% VET	14%	34%	45%	% VET	15%	33%	48%	% VET	18%	36%	39%
12/02/2024				13/02/2024				14/02/2024				15/02/2024				16/02/2024			
												CREMA DE CENORIA				SOPA DE FIDEOS			
VACACIONS DE ENTROIDO				VACACIONS DE ENTROIDO				VACACIONS DE ENTROIDO				POLO O ALLO				ALBONDIGAS EN SALSA DE TOMATE			
												ARROZ				PATACAS GUISADAS			
												MAZA				PLATANO			
												Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
												623,11	24,51	19,21	82,48	646,76	18,94	25,76	82,06
												% VET	16%	28%	53%	% VET	12%	36%	51%
19/02/2024				20/02/2024				21/02/2024				22/02/2024				23/02/2024			
CREMA DE VERDURAS				SOPA FLORENTINA CON FIDEOS				CHICHAROS CON XAMÓN				TALLARINS CON CHAMPIÑONS				CALDO VEXETAL			
RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS				SAN PEDRO O FORNO				TORTILLA DE PATACA				PESCADA A MARIÑEIRA				XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO			
				PATACA O VAPOR				ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA				COLIFLOR SALTEADA				ARROZ			
IOGUR				MANDARINA				KIWI				PERA				MAZA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
694,7	25,72	24,4	76,99	527,43	21,41	16,26	79,43	638,23	24,61	24,09	67,69	656,43	23,76	19,81	105,68	700,82	28,49	23,17	82,28
% VET	15%	32%	44%	% VET	16%	28%	60%	% VET	15%	34%	42%	% VET	14%	27%	64%	% VET	16%	30%	47%
26/02/2024				27/02/2024				28/02/2024				29/02/2024				01/03/2024			
SOPA DE CABELLIN				FABAS GUISADAS				CREMA CAMPEIRA				GARAVANZOS ESTUFADOS							
PESCADA EN SALSA CEDEIRESA				LOMBO ADUBADO				FIDEUA DE POLO				TORTILLA DE PATACA							
XARDIÑEIRA				PATACAS ASADAS								TOMATE NATURAL							
LARANXA				PLATANO				PERA				IOGUR							
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC				
591,81	21,82	19,6	60,9	679,1	26,02	19,93	96,2	588,84	22,67	20,17	80,64	675,91	25,24	24,12	92,64				
% VET	15%	30%	41%	% VET	15%	26%	57%	% VET	15%	31%	55%	% VET	15%	32%	55%				



# SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

## FEBREIRO 2024

	LUNS 29/01/2024	MARTES 30/01/2024	MÉRCORES 31/01/2024	XOVES 01/02/2024	VENRES 02/02/2024
Semana 1				GARAVANZOS CON VERDURAS	SOPA DE VERDURAS
				ATÚN GUISADO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
				FIDEOS	
				FROITA	IOGUR DE SOIA
Semana 2	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024
	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	SOPA DE FIDEOS	CREMA CAMPERA	SOPA DO DIA
	POLO ASADO	PESCADA EN SALSA	LOMBO ASADO	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	CARNE DE COCIDO
	VERDURAS	CODIÑOS SALTEADOS	ARROZ CON VERDURAS	PATACA GUISADA	REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS
	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	PALMEIRA DE HOXALDRE
Semana 3	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024
	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	CREMA DE CENORIA	SOPA DE PASTA
				POLO O ALLO	LOMBO ASADO
				ARROZ BRANCO	PATACA GUISADA
			FROITA	FROITA	
Semana 4	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024
	CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA	CHÍCHAROS CON XAMON	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	CALDO DE GLORIA
	RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA A MARIÑEIRA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS
		PATACA O VAPOR	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	COLIFLOR	ARROZ BRANCO
	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
Semana 5	26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
	SOPA DE PASTA	FABAS VEXETAIS	CREMA CAMPERA	GARAVANZOS ESTUFADOS	
	PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA	LOMBO ASADO	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	TORTILLA DE PATACA	
	XARDIÑEIRA	PATACA ASADA	MACARRONS SALTEADOS	TOMATE NATURAL	
	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	



# LAXANTE

## FEBREIRO 2024

	LUNS 29/01/2024	MARTES 30/01/2024	MÉRCORES 31/01/2024	XOVES 01/02/2024	VENRES 02/02/2024
Semana 1				GARAVANZOS CON ESPINACAS	SOPA DE VERDURAS
				ATÚN GUISADO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
				MACARRONS	
				FROITA	IOGUR
Semana 2	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024
	LENTELLAS CON CHOURIZO	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE ESPINACAS	SOPA DE VERDURAS
	POLO ASADO	PESCADA EN SALSA	LOMBO ASADO	XURELO O FORNO	COCIDO
	BROCOLI	MACARRONS INTEGRAIS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ CON VERDURAS	PATACA GUISADA	
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	PALMEIRA DE HOXALDRE
Semana 3	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024
	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE VERDURAS
				POLO O ALLO	ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE
				ARROZ INTEGRAL	PATACA GUISADA
			FROITA	FROITA	
Semana 4	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024
	CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA	CHICHAROS CON XAMON	TALLARINS INTEGRAIS CON CHAMPIÑONES	CALDO DE GLORIA
	TENREIRA ASADA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA A MARIÑEIRA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS
	PATACA ASADA	PATACAS O VAPOR	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	COLIFLOR	ARROZ INTEGRAL
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
Semana 5	26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
	PISTO	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CABACIÑA	GARAVANZOS ESTUFADOS	
	PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA	LOMBO ADUBADO O FORNO	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	TORTILLA DE PATACA	
	PISTO DE VERDURAS	PATACAS ASADAS	MACARRONS	TOMATE NATURAL	
	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	



# HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

## FEBREIRO 2024

	LUNS 29/01/2024	MARTES 30/01/2024	MÉRCORES 31/01/2024	XOVES 01/02/2024	VENRES 02/02/2024
Semana 1				GARAVANZOS CON ESPINACAS	SOPA DE VERDURAS
				XURELO O FORNO	XAMON ASADO
				FIDEOS	PATACA COCIDA
				FROITA	IOGUR DESNATADO
Semana 2	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024
	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	SOPA DE FIDEOS	CREMA CAMPEIRA	SOPA DO DIA
	POLO ASADO	PESCADA EN SALSA DE PORROS	LOMBO ASADO	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	XAMON ASADO
	MINESTRA	CODIÑOS SALTEADOS	ARROZ CON VERDURAS	PATACA GUISADA	REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS
	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA
Semana 3	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024
	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	CREMA DE CENORIA	SOPA DE FIDEOS
				POLO ASADO	LOMBO ASADO
				ARROZ BRANCO	PATACA GUISADA
			FROITA	FROITA	FROITA
Semana 4	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024
	CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS	CHÍCHAROS SALTEADOS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	CALDO DE GLORIA
	TENREIRA ASADA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA FRANCESA	PESCADA O FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO
	PATACA ASADA	PATACAS O VAPOR	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	COLIFLOR	ARROZ BRANCO
	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA
Semana 5	26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
	SOPA DE FIDEOS	FABAS ESTUFADAS	CREMA CAMPEIRA	GARAVANZOS ESTUFADOS	
	PESCADA O FORNO	LOMBO ASADO	PEITUGA DE POLO	TORTILLA FRANCESA	
	XARDIÑEIRA	PATACA ASADA	MACARRONS SALTEADOS	TOMATE NATURAL	
	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	



# FÁCIL MASTICACIÓN

## FEBREIRO 2024

	LUNS 29/01/2024	MARTES 30/01/2024	MÉRCORES 31/01/2024	XOVES 01/02/2024	VENRES 02/02/2024
Semana 1				GARAVANZOS CON ESPINACAS	SOPA DE VERDURAS
				ATÚN GUISADO CON FIDEOS	TORTILLA FRANCESA
					PATACA COCIDA
				IOGUR	IOGUR
Semana 2	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024
	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	SOPA DE FIDEOS	CREMA CAMPEIRA	SOPA DE COCIDO
	ROLIÑO PRIMAVERA	PESCADA EN SALSA DE PORROS	TORTILLA FRANCESA	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	ALBÓNDEGAS
	VERDURAS	CODIÑOS SALTEADOS	ARROZ CON VERDURAS	PATACA GUISADA	PATACA GUISADA
	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	PASTELIÑO
Semana 3	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024
	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	CREMA DE CENORIA	SOPA DE FIDEOS
				PESCADA O FORNO	ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE
				ARROZ BRANCO	PATACA GUISADA
				IOGUR	IOGUR
Semana 4	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024
	CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS	CHÍCHAROS SALTEADOS	TALLARINS SALTEADOS	CALDO DE GLORIA
	PESCADA O FORNO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA A MARIÑEIRA	XURELO O FORNO
	PATACA ASADA	PATACAS O VAPOR		COLIFLOR	ARROZ BRANCO
	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
Semana 5	26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
	SOPA DE FIDEOS	FABAS ESTUFADAS	CREMA CAMPEIRA	GARAVANZOS ESTUFADOS	
	PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA	ROLIÑO PRIMAVERA	ATÚN GUISADO	TORTILLA DE PATACA	
	XARDIÑEIRA	PATACA ASADA	FIDEOS		
	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	



# CELIACO

## FEBREIRO 2024

	LUNS 29/01/2024	MARTES 30/01/2024	MÉRCORES 31/01/2024	XOVES 01/02/2024	VENRES 02/02/2024
Semana 1				GARAVANZOS CON VERDURAS	SOPA DE VERDURAS
				ATÚN GUISADO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
				MACARRONS	
				FROITA	IOGUR
Semana 2	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024
	FABAS CON CHOURIZO	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	SOPA DE PASTA	CREMA CAMPERA	SOPA DE PASTA
	POLO ASADO	PESCADA EN SALSA	LOMBO ASADO	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	CARNE DE COCIDO
	VERDURAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ CON VERDURAS	PATACA GUISADA	REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	CHOCOLATINA
Semana 3	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024
	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	CREMA DE CENORIA	SOPA DE PASTA
				POLO O ALLO	ALBÓNDEGAS
				ARROZ BRANCO	PATACA GUISADA
			FROITA	FROITA	
Semana 4	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024
	CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA	CHÍCHAROS CON XAMON	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CALDO DE GLORIA
	RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA A MARIÑEIRA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS
		PATACA O VAPOR	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA	COLIFLOR	ARROZ BRANCO
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
Semana 5	26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
	SOPA DE PASTA	FABAS VEXETAIS	CREMA CAMPERA	GARAVANZOS ESTUFADOS	
	PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA	LOMBO ASADO	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	TORTILLA DE PATACA	
	XARDIÑEIRA	PATACA ASADA	MACARRONS	TOMATE NATURAL	
	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	





FEBREIRO 2024

	LUNS 29/01/2024	MARTES 30/01/2024	MÉRCORES 31/01/2024	XOVES 01/02/2024	VENRES 02/02/2024
Semana 1				GARAVANZOS CON ESPINACAS	SOPA VEXETAL
				XURELO O FORNO	ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHICHAROS
				FIDEO	
				FROITA	IOGUR
Semana 2	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024
	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	SOPA DE FIDEOS	CREMA CAMPERA	SOPA DE PASTA
	POLO ASADO	PESCADA EN SALSA	LOMBO ASADO	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	XAMÓN ASADO
	MINESTRA SALTEADA	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ CON VERDURAS	PATACA GUISADA	REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
Semana 3	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024
	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	CREMA DE CENORIA	SOPA DE PASTA
				POLO ASADO	LOMBO ASADO
				ARROZ BLANCO	PATACA GUISADA
				FROITA	FROITA
Semana 4	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024
	CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA	CHÍCHAROS SALTEADOS	TALLARINS SALTEADOS	CALDO DE GLORIA
	RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS	GALLO SAN PEDRO O FORNO	XAMÓN ASADO	PESCADA A MARIÑEIRA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS
		PATACA COCIDA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	COLIFLOR	ARROZ BLANCO
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
Semana 5	26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
	SOPA DE PASTA	FABAS VEXETAIS	CREMA CAMPERA	GARAVANZOS ESTUFADOS	
	PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA	LOMBO ASADO	PEITUGA DE POLO	TENREIRA ASADA	
	XARDIÑEIRA	PATACAS ASADAS	MACARRONS SALTEADOS	TOMATE NATURAL	
	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	





# SEN PROTEINA DE VACA

## FEBREIRO 2024

	LUNS 29/01/2024	MARTES 30/01/2024	MÉRCORES 31/01/2024	XOVES 01/02/2024	VENRES 02/02/2024
Semana 1				GARAVANZOS CON VERDURAS	SOPA DE VERDURAS
				ATÚN GUISADO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
				FIDEOS	
				FROITA	IOGUR DE SOIA
Semana 2	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024
	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	SOPA DE FIDEOS	CREMA CAMPERA	SOPA DO DIA
	POLO ASADO	PESCADA EN SALSA	LOMBO ASADO	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	XAMÓN ASADO EN SALSA
	VERDURAS	CODIÑOS SALTEADOS	ARROZ CON VERDURAS	PATACA GUISADA	REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS
	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	PALMEIRA DE HOXALDRE
Semana 3	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024
	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	CREMA DE CENORIA	SOPA DE PASTA
				POLO O ALLO	LOMBO ASADO
				ARROZ BRANCO	PATACA GUISADA
			FROITA	FROITA	
Semana 4	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024
	CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA	CHÍCHAROS SALTEADOS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	CALDO DE GLORIA
	LOMBO ASADO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA A MARIÑEIRA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS
	PATACA ASADA	PATACA O VAPOR	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	COLIFLOR	ARROZ BRANCO
	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
Semana 5	26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
	SOPA DE PASTA	FABAS VEXETAIS	CREMA CAMPERA	GARAVANZOS ESTUFADOS	
	PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA	LOMBO ASADO	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	TORTILLA DE PATACA	
	XARDIÑEIRA	PATACA ASADA	MACARRONS SALTEADOS	TOMATE NATURAL	
	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	



# SEN PEIXE

## FEBREIRO 2024

LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

SOPA DE VERDURAS

TORTILLA FRANCESA

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

FIDEOS

FROITA

IOGUR

05/02/2024

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

POLO ASADO

MINESTRA

FROITA

06/02/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

TORTILLA FRANCESA

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

07/02/2024

SOPA DE FIDEOS

LOMBO ASADO

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

08/02/2024

CREMA CAMPEIRA

FILETE RUSO

PATACA GUISADA

FROITA

09/02/2024

SOPA DE COCIDO

COCIDO

PASTELIÑO

Semana 2

12/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

13/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

14/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

15/02/2024

CREMA DE CENORIA

POLO O ALLO

ARROZ BRANCO

FROITA

16/02/2024

SOPA DE FIDEOS

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

PATACA GUISADA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

CREMA DE VERDURAS

RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS

IOGUR

20/02/2024

SOPA FLORENTINA CON FIDEOS

FILETE RUSO

PATACA O VAPOR

FROITA

21/02/2024

CHICHAROS CON XAMON

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS

IOGUR

22/02/2024

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

LOMBO ASADO

COLIFLOR

FROITA

23/02/2024

CALDO DE GLORIA

XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 4

26/02/2024

SOPA DE FIDEOS

TENREIRA ASADA EN SALSA

XARDIÑEIRA

IOGUR

27/02/2024

FABAS ESTUFADAS

LOMBO ADUBADO O FORNO

PATACAS ASADAS

FROITA

28/02/2024

CREMA CAMPEIRA

FIDEUA DE POLO CON VERDURAS

FROITA

29/02/2024

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

IOGUR

01/03/2024

Semana 5



# SEN LEGUMINOSAS

## FEBREIRO 2024

	LUNS 29/01/2024	MARTES 30/01/2024	MÉRCORES 31/01/2024	XOVES 01/02/2024	VENRES 02/02/2024
Semana 1				BROCOLI A CASEIRA ATÚN GUISADO MACARRONS FROITA	SOPA DE VERDURAS XAMON ASADO PATACA COCIDA IOGUR
Semana 2	05/02/2024 MACARRONS CON TOMATE POLO ASADO BROCOLI FROITA	06/02/2024 CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ PESCADA EN SALSAS MACARRONS CON ALLO E PEREXIL FROITA	07/02/2024 SOPA DE PASTA LOMBO ASADO ARROZ BRANCO IOGUR	08/02/2024 CREMA CAMPEIRA XURELO EN SALSAS DE LIMÓN PATACA GUISADA FROITA	09/02/2024 SOPA DE PASTA XAMÓN ASADO EN SALSAS REPOLO E PATACA CHOCOLATINA
Semana 3	12/02/2024 VACACIONES DE ENTROIDO	13/02/2024 VACACIONES DE ENTROIDO	14/02/2024 VACACIONES DE ENTROIDO	15/02/2024 CREMA DE CENORIA POLO O ALLO ARROZ BRANCO FROITA	16/02/2024 SOPA DE FIDEOS LOMBO ASADO PATACA GUISADA FROITA
Semana 4	19/02/2024 CREMA DE VERDURAS TENREIRA ASADA PATACA ASADA IOGUR	20/02/2024 SOPA FLORENTINA GALLO SAN PEDRO O FORNO PATACAS O VAPOR FROITA	21/02/2024 CREMA DE CENORIA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS IOGUR	22/02/2024 MACARRONS CON CHAMPIÑONS PESCADA A MARIÑEIRA COLIFLOR FROITA	23/02/2024 CALDO DE GLORIA XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO ARROZ BRANCO FROITA
Semana 5	26/02/2024 SOPA DE PASTA PESCADA EN SALSAS DE CEDEIRESA PISTO DE VERDURAS IOGUR	27/02/2024 BROCOLI A CASEIRA LOMBO ASADO PATACA ASADA FROITA	28/02/2024 CREMA CAMPEIRA TAQUIÑO DE POLO GUISADO MACARRONS SALTEADOS FROITA	29/02/2024 SOPA DE PASTA TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL IOGUR	01/03/2024



FEBREIRO 2024

LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

GARAVANZOS CON VERDURAS

SOPA DE VERDURAS

ATÚN GUISADO

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

MACARRONS

FROITA

IOGUR

05/02/2024

LENTELLAS A CASEIRA

06/02/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

07/02/2024

SOPA DE PASTA

08/02/2024

CREMA CAMPERA

09/02/2024

SOPA DE PASTA

POLO ASADO

PESCADA EN SALSA

LOMBO ASADO

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

CARNE DE COCIDO

VERDURAS

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ CON VERDURAS

PATACA GUISADA

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

CHOCOLATINA

Semana 2

12/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

13/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

14/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

15/02/2024

CREMA DE CENORIA

POLO O ALLO

ARROZ BRANCO

FROITA

16/02/2024

SOPA DE PASTA

ALBÓNDEGAS

PATACA GUISADA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

CREMA DE VERDURAS  
RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS  
GUISADAS

IOGUR

20/02/2024

SOPA FLORENTINA  
GALLO SAN PEDRO O FORNO  
PATACA O VAPOR

FROITA

21/02/2024

CHÍCHAROS CON XAMON  
XAMON ASADO  
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E  
CENORIAS

IOGUR

22/02/2024

MACARRONS CON CHAMPIÑONS

PESCADA A MARIÑEIRA

COLIFLOR

FROITA

23/02/2024

CALDO DE GLORIA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 4

26/02/2024

SOPA DE PASTA  
PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

XARDIÑEIRA

IOGUR

27/02/2024

FABAS VEXETAIS  
LOMBO ASADO

PATACA ASADA

FROITA

28/02/2024

CREMA CAMPERA  
TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS

FROITA

29/02/2024

GARAVANZOS ESTUFADOS

TENREIRA ASADA

TOMATE NATURAL

IOGUR

01/03/2024

Semana 5



# SEN FROITOS SECOS

## FEBREIRO 2024

	LUNS 29/01/2024	MARTES 30/01/2024	MÉRCORES 31/01/2024	XOVES 01/02/2024	VENRES 02/02/2024
Semana 1				GARAVANZOS CON ESPINACAS ATÚN GUISADO CON FIDEOS FROITA	SOPA DE VERDURAS GUISO DE PORCO CON PATACAS IOGUR
Semana 2	05/02/2024 LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO POLO ASADO MINESTRA FROITA	06/02/2024 CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ PESCADA EN SALSA DE PORROS CODIÑOS SALTEADOS FROITA	07/02/2024 SOPA DE FIDEOS LOMBO ASADO ARROZ CON VERDURAS IOGUR	08/02/2024 CREMA CAMPEIRA XURELO EN SALSA DE LIMÓN PATACA GUISADA FROITA	09/02/2024 SOPA DE COCIDO COCIDO PALMEIRA DE HOXALDRE
Semana 3	12/02/2024 VACACIONES DE ENTROIDO	13/02/2024 VACACIONES DE ENTROIDO	14/02/2024 VACACIONES DE ENTROIDO	15/02/2024 CREMA DE CENORIA POLO O ALLO ARROZ BRANCO FROITA	16/02/2024 SOPA DE FIDEOS ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE PATACA GUISADA FROITA
Semana 4	19/02/2024 CREMA DE VERDURAS RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS IOGUR	20/02/2024 SOPA FLORENTINA CON FIDEOS GALLO SAN PEDRO O FORNO PATACAS O VAPOR FROITA	21/02/2024 CHICHAROS CON XAMON TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS IOGUR	22/02/2024 TALLARINS CON CHAMPIÑONS PESCADA A MARIÑEIRA COLIFLOR FROITA	23/02/2024 CALDO DE GLORIA XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO ARROZ BRANCO FROITA
Semana 5	26/02/2024 SOPA DE FIDEOS PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA XARDIÑEIRA IOGUR	27/02/2024 FABAS ESTUFADAS LOMBO ADUBADO O FORNO PATACAS ASADAS FROITA	28/02/2024 CREMA CAMPEIRA FIDEUA DE POLO CON VERDURAS FROITA	29/02/2024 GARAVANZOS ESTUFADOS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL IOGUR	01/03/2024



# SEN FRUCTOSA

## FEBREIRO 2024

	LUNS 29/01/2024	MARTES 30/01/2024	MÉRCORES 31/01/2024	XOVES 01/02/2024	VENRES 02/02/2024
Semana 1				ESPIRAIS SALTEADOS  XURELO O FORNO  PURÉ DE PATACA  IOGUR	SOPA DO DIA  XAMON ASADO  PATACA COCIDA  IOGUR
Semana 2	05/02/2024 CODIÑOS SALTEADOS  POLO ASADO  PURÉ DE PATACA  IOGUR	06/02/2024 CREMA DE PATACA  PESCADA O FORNO  ARROZ BRANCO  IOGUR	07/02/2024 SOPA DE ARROZ  LOMBO ASADO  PATACA COCIDA  IOGUR	08/02/2024 SOPA DE CABELLIN  XURELO O FORNO  ARROZ BRANCO  IOGUR	09/02/2024 MACARRONS SALTEADOS  XAMON ASADO  PURÉ DE PATACA  IOGUR
Semana 3	12/02/2024 VACACIONES DE ENTROIDO	13/02/2024 VACACIONES DE ENTROIDO	14/02/2024 VACACIONES DE ENTROIDO	15/02/2024 CODIÑOS SALTEADOS  POLO ASADO  PATACA COCIDA  IOGUR	16/02/2024 SOPA DE ARROZ  LOMBO ASADO  PURÉ DE PATACA  IOGUR
Semana 4	19/02/2024 SOPA DE PIÑONS  TENREIRA ASADA  PATACA ASADA  IOGUR	20/02/2024 CREMA DE PATACA  GALLO SAN PEDRO O FORNO  ARROZ BRANCO  IOGUR	21/02/2024 SOPA DE FIDEOS  TORTILLA DE PATACA  IOGUR	22/02/2024 TALLARINS SALTEADOS  PESCADA O FORNO  PURÉ DE PATACA  IOGUR	23/02/2024 CREMA DE PATACA  XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS  ARROZ BRANCO  IOGUR
Semana 5	26/02/2024 ESPAGUETIS SALTEADOS  PESCADA O FORNO  PATACA COCIDA  IOGUR	27/02/2024 SOPA DE FIDEOS  LOMBO ASADO  PURÉ DE PATACA  IOGUR	28/02/2024 CREMA DE PATACA  PEITUGA DE POLO  MACARRONS SALTEADOS  IOGUR	29/02/2024 SOPA DE PASTA  TORTILLA DE PATACA  IOGUR	01/03/2024





# SEN PORCO

## FEBREIRO 2024

	LUNS 29/01/2024	MARTES 30/01/2024	MÉRCORES 31/01/2024	XOVES 01/02/2024	VENRES 02/02/2024
Semana 1				GARAVANZOS CON ESPINACAS	SOPA DE VERDURAS
				ATÚN GUISADO CON FIDEOS	TORTILLA FRANCESA
					PATACA COCIDA
				FROITA	IOGUR
Semana 2	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024
	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	SOPA DE FIDEOS	CREMA CAMPEIRA	SOPA DO DIA
	POLO ASADO	PESCADA EN SALSA DE PORROS	TORTILLA FRANCESA	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	TENREIRA ASADA EN SALSA
	MINESTRA	CODIÑOS SALTEADOS	ARROZ CON VERDURAS	PATACA GUISADA	REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	PASTELIÑO
Semana 3	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024
	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	CREMA DE CENORIA	SOPA DE FIDEOS
				POLO O ALLO	TENREIRA ASADA EN SALSA
				ARROZ BRANCO	PATACA GUISADA
			FROITA	FROITA	
Semana 4	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024
	CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS	CHÍCHAROS SALTEADOS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	CALDO DE GLORIA
	RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA A MARIÑEIRA	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO
		PATACAS O VAPOR	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	COLIFLOR	ARROZ BRANCO
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
Semana 5	26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
	SOPA DE FIDEOS	FABAS ESTUFADAS	CREMA CAMPEIRA	GARAVANZOS ESTUFADOS	
	PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA	Tenreira guisada con patacas e verduras	FIDEUA DE POLO CON VERDURAS	TORTILLA DE PATACA	
	XARDIÑEIRA			TOMATE NATURAL	
	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	





# SEN CARNE

## FEBREIRO 2024

	LUNS 29/01/2024	MARTES 30/01/2024	MÉRCORES 31/01/2024	XOVES 01/02/2024	VENRES 02/02/2024
Semana 1				GARAVANZOS CON ESPINACAS	SOPA DE VERDURAS
				ATÚN GUISADO CON FIDEOS	TORTILLA FRANCESA
					PATACA COCIDA
				FROITA	IOGUR
Semana 2	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024
	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	SOPA DE FIDEOS	CREMA CAMPEIRA	SOPA DO DIA
	ROLIÑO PRIMAVERA	PESCADA EN SALSA DE PORROS	TORTILLA FRANCESA	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	GALLO SAN PEDRO O FORNO
	VERDURAS	CODIÑOS SALTEADOS	ARROZ CON VERDURAS	PATACA GUISADA	REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	PASTELIÑO
Semana 3	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024
	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	CREMA DE CENORIA	SOPA DE FIDEOS
				PESCADA O FORNO	GALLO SAN PEDRO O FORNO
				ARROZ BRANCO	PATACA GUISADA
			FROITA	FROITA	
Semana 4	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024
	CREMA DE VERDURAS	SOPA FLORENTINA CON FIDEOS	CHÍCHAROS SALTEADOS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	CALDO DE GLORIA
	PESCADA O FORNO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA A MARIÑEIRA	XURELO O FORNO
	PATACA ASADA	PATACAS O VAPOR	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	COLIFLOR	ARROZ BRANCO
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
Semana 5	26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
	SOPA DE FIDEOS	FABAS ESTUFADAS	CREMA CAMPEIRA	GARAVANZOS ESTUFADOS	
	PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA	ROLIÑO PRIMAVERA	ATÚN GUISADO	TORTILLA DE PATACA	
	XARDIÑEIRA	PATACA ASADA	FIDEOS	TOMATE NATURAL	
	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	