

Lunes - Luns

1



**Festivo
Festivo**

8 Arroz con Verduras
Arroz con Verduras
Filete de Lirio al Horno
Filete de Lirio ao Forno
Patata Cocida
Patata Cocida
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

15 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa
Patatas en Guiso
Patatas en Guiso
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

22 Caldo Gallego
Caldo Galego

Raxo con Arroz
Raxo con Arroz

Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

29 Verduras y Garbanzos
Verduras e Garavanzos
Estofado de Magro a la Jardinera
Estofado de Magro de Porco á Xardineira

Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

Martes - Martes

2

Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Guisantes y Patata
Chícharos e Pataca
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

9 Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

16 Patatas Estofadas con Verduras
Patacas Estofadas con Verduras
Huevo Duro con Judías Verdes y Caballa
Ovo Duro con Xudías Verdes e Caballa

Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

23 Ensalada de Pasta S/Gluten S/Huevo
Ensalada de Pasta S/Glute S/Ovo

Estofado de Pavo a la Jardinera
Estofado de Pavo á Xardineira

Natillas de Chocolate y Pan S/Gluten
Cremas de Chocolate e Pan sen glute

30 Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado
Arroz Marinero
Arroz Mariñeiro

Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

Miercoles - Mércores

3

Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)
Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Cenoria, Chícharos e Ovo)
Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

Yogur y Pan S/Gluten
Iogur e pan sen glute
Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Pasta S/Gluten S/Huevo con Atún
Pasta S/Glute S/Ovo con Atún

Yogur y Pan S/Gluten
Iogur e pan sen glute

17 Pasta S/Gluten S/Huevo al Gratén
Pasta S/Glute S/Ovo ao Gratén

Pollo Guisado
Pito Guisado
Panaché de Verduras
Panaché de Verduras
Yogur y Pan S/Gluten
Iogur e pan sen glute

24 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan S/Gluten
Iogur e pan sen glute

Jueves - Xoves

4

Sopa de Verduras
Sopa de Fideos Vexetal

Merluza Enharinada (Maizena)
Pescada con Fariña de Millo
Calabacín Asado
Cabaciña Asada
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute
Garbanzos Estofados
Garavanzos Estofados
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con pito e cenoria

Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

18 Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Patata Horno
Patata Asada
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

25 Arroz Primavera
Arroz Primavera

Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde Chícharos

Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

Viernes - Venres

5

Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras

Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute
Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo
Sopa de Fideos S/Glute S/Ovo
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

19 Arroz con Tomate
Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

26 Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún
Pollo Asado
Pito Asado
Patata Cocida
Patata Cocida
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

Lunes - Luns

1



Festivo
Festivo

8 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
Filete de Lirio al Horno
Filete de Lirio ao Forno
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

15 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO

Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa
Patatas en Guiso
Patacas en Guiso
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

22 Caldo Gallego
Caldo Galego

Raxo con Arroz
Raxo con Arroz

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

29 Cous Cous con Verduras y Garbanzos
Cous Cous con Verduras e Garavanzos
Estofado de Magro a la Jardinera
Estofado de Magro de Porco á Xardineira

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Martes - Martes

2 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Guisantes y Patata
Chícharos e Pataca
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

9 Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

16 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras

Huevo Duro con Judías Verdes y Caballa
Ovo Duro con Xudías Verdes e Caballa

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

23 Ensalada de Pasta INTEGRAL
Ensalada de Pasta INTEGRAL

Estofado de Pavo a la Jardinera
Estofado de Pavo á Xardineira

Yogur de Soja
iogur de soia

30 Lentejas con Verduras
Lentellas con Verduras
Arroz Marinero
Arroz Mariñeiro

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Miercoles - Mércores

3 Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)
Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Cenoria, Chícharos e Ovo)
Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

Yogur de Soja
iogur de soia

10 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Espaguetis con Atún
Espaguetis con Atún

Yogur de Soja
iogur de soia

17 Macarrones INTEGRALES con Tomate Casero
Macarrones INTEGRAIS con Tomate Caseiro

Pollo Guisado
Pito Guisado
Panaché de Verduras
Panaché de Verduras
Yogur de Soja
iogur de soia

24 Lentejas ECO Estofadas
Lentellas ECO Estofadas

Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur de Soja
iogur de soia

Jueves - Xoves

4 Sopa de Verduras
Sopa de Fideos Vexetal

Boquerones a la Andaluz
Boquerones á Andaluz
Calabacín Asado
Cabaciña Asada
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

11 Garbanzos Estofados
Garavanzos Estofados
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con pito e cenoria

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

18 Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Patata Horno
Pataca Asada
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

25 Arroz Primavera
Arroz Primavera

Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde Chícharos

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Viernes - Venres

5 Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras

Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

12 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Pollo Asado
Pito Asado
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

19 Arroz con Tomate
Arroz con Tomate

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

26 Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún
Pollo Asado
Pito Asado
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Lunes - Luns

1



**Festivo
Festivo**

8

Arroz con Verduras
Arroz con Verduras
Filete de Lirio al Horno
Filete de Lirio ao Forno
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

15

Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa
Patatas en Guiso
Patacas en Guiso
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

22

Caldo Gallego
Caldo Galego

Raxo con Arroz
Raxo con Arroz

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

29

Cous Cous con Verduras y Garbanzos
Cous Cous con Verduras e Garavanzos
Estofado de Magro a la Jardinera
Estofado de Magro de Porco á Xardineira

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Martes - Martes

2

Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Guisantes y Patata
Chícharos e Pataca
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

9

Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
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

16

Patatas Estofadas con Verduras
Patacas Estofadas con Verduras
Huevo Duro con Judías Verdes y Caballa
Ovo Duro con Xudías Verdes e Caballa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

23

Ensalada de Pasta INTEGRAL
Ensalada de Pasta INTEGRAL

Estofado de Pavo a la Jardinera
Estofado de Pavo á Xardineira

Natillas de Chocolate y Pan
Cremas de Chocolate e Pan

30

Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado
Arroz Marinero
Arroz Mariñeiro

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Miercoles - Mércores

3

Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)
Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Cenoria, Chícharos e Ovo)
Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

Yogur y Pan
Iogur e Pan

10

Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Espaguetis con Atún
Espaguetis con Atún

Yogur y Pan
Iogur e Pan

17

Macarrones INTEGRALES Gratinados
Macarrones INTEGRAIS Gratinados
Pollo Guisado
Pito Guisado
Panaché de Verduras
Panaché de Verduras
Yogur y Pan
Iogur e Pan

24

Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Jueves - Xoves

4

Sopa de Verduras
Sopa de Fideos Vexetal

Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Calabacín Asado
Cabaciña Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

11

Garbanzos Estofados
Garavanzos Estofados
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con pito e cenoria

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

18

Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Patata Horno
Pataca Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

25

Arroz Primavera
Arroz Primavera

Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde Chícharos

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Viernes - Venres

5

Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras

Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

12

Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

19

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

26

Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún
Pollo Asado
Pito Asado
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Lunes - Luns

1



Festivo
Festivo

8 Lentejas Estofadas con Verduras
[Lentillas Estofadas con Verduras](#)
Filete de Lirio al Horno
[Filete de Lirio ao Forno](#)
Patata Cocida
[Pataca Cocida](#)
Fruta de Temporada y Pan
[Froita de Tempada e Pan](#)

15 Crema de Verduras ECO
[Crema de Verduras ECO](#)
Cous Cous con Verduras y Garbanzos
[Cous Cous con Verduras e Garavanzos](#)

Fruta de Temporada y Pan
[Froita de Tempada e Pan](#)

22 Caldo Gallego Vegetal (sin Tocino)
[Caldo Galego \(sen Touciño\)](#)

Medallón de Bacalao al Horno
[Medallón de Bacallau ao Forno](#)
Arroz Pilaf
[Arroz Pilaf](#)
Fruta de Temporada y Pan
[Froita de Tempada e Pan](#)

29 Verduras Asadas
[Verduras Asadas](#)
Cous Cous con Verduras y Garbanzos
[Cous Cous con Verduras e Garavanzos](#)

Fruta de Temporada y Pan
[Froita de Tempada e Pan](#)

Martes - Martes

2

Crema de Zanahoria ECO
[Crema de Cenoria ECO](#)

Merluza a la Gallega
[Pescada á Galega](#)
Guisantes y Patata
[Chícharos e Pataca](#)
Fruta de Temporada y Pan
[Froita de Tempada e Pan](#)

9 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
[Xudías Verdes Rehogadas con Allo](#)
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](#)

16 Lentejas Estofadas con Verduras
[Lentillas Estofadas con Verduras](#)
Huevo Duro con Judías Verdes y Caballa
[Ovo Duro con Xudías Verdes e Caballa](#)

Fruta de Temporada y Pan
[Froita de Tempada e Pan](#)

23 Champiñones Rehogados
[Champiñóns Rehogados](#)

Ensalada de Pasta INTEGRAL con Caballa
[Ensalada de Pasta INTEGRAL](#)

Natillas de Chocolate y Pan
[Cremas de Chocolate e Pan](#)

30 Lentejas con Verduras
[Lentillas con Verduras](#)
Arroz Marinero
[Arroz Mariñeiro](#)

Fruta de Temporada y Pan
[Froita de Tempada e Pan](#)

Miercoles - Mércores

3

Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)
[Arroz INTEGRAL Tres Delicias \(Cenoria, Chícharos e Ovo\)](#)
Tortilla Francesa
[Tortilla Francesa](#)
Verduras Asadas
[Verduras Asadas](#)
Yogur y Pan
[Iogur e Pan](#)

10 Crema de Calabacín ECO
[Crema de Cabaciña ECO](#)
Espaguetis con Atún
[Espaguetis con Atún](#)

Yogur y Pan
[Iogur e Pan](#)

17 Panaché de Verduras
[Panaché de Verduras](#)
Macarrones INTEGRALES Gratinaos
[Macarrones INTEGRAIS Gratinaos](#)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
[Ensalada de Leituga e Cenoria](#)
Yogur y Pan
[Iogur e Pan](#)

24 Lentejas ECO Estofadas
[Lentillas ECO Estofadas](#)

Tortilla Francesa con Queso
[Tortilla Francesa de Queixo](#)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
[Ensalada de Leituga e Cenoria](#)
Yogur y Pan
[Iogur e Pan](#)

Jueves - Xoves

4

Sopa de Verduras
[Sopa de Fideos Vexetal](#)

Boquerones a la Andaluza
[Boquerones á Andaluza](#)
Calabacín Asado
[Cabaciña Asada](#)
Fruta de Temporada y Pan
[Froita de Tempada e Pan](#)

11 Garbanzos Estofados
[Garavanzos Estofados](#)
Arroz INTEGRAL con Zanahoria
[Arroz INTEGRAL e Cenoria](#)

Fruta de Temporada y Pan
[Froita de Tempada e Pan](#)

18 Potaje de Alubias
[Potaxe de Fabas](#)
Tortilla Francesa
[Tortilla Francesa](#)
Patata Horno
[Pataca Asada](#)
Fruta de Temporada y Pan
[Froita de Tempada e Pan](#)

25 Arroz Primavera
[Arroz Primavera](#)

Merluza en Salsa Verde con Guisantes
[Pescada en Salsa Verde Chícharos](#)

Fruta de Temporada y Pan
[Froita de Tempada e Pan](#)

Viernes - Venres

5

Alubias Blancas Estofadas con Verduras
[Fabas brancas Estofadas con Verduras](#)

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](#)

12 Sopa de Fideos Vegetal
[Sopa de Fideos Vexetal](#)
Merluza a la Gallega
[Pescada á Galega](#)
Patata Cocida
[Pataca Cocida](#)
Fruta de Temporada y Pan
[Froita de Tempada e Pan](#)

19 Arroz con Tomate
[Arroz con Tomate](#)
Merluza al Horno
[Pescada ao Forno](#)
Ensalada de Lechuga y Tomate
[Ensalada de Leituga e Tomate](#)
Fruta de Temporada y Pan
[Froita de Tempada e Pan](#)

26 Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún
[Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún](#)
Tortilla Francesa
[Tortilla Francesa](#)
Patata Cocida
[Pataca Cocida](#)
Fruta de Temporada y Pan
[Froita de Tempada e Pan](#)

Lunes - Luns

1



Festivo
Festivo

8 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
Filete de Lirio al Horno
Filete de Lirio ao Forno
Patata Cocida
Patata Cocida

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

15 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO

Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa
Patatas en Guiso
Patacas en Guiso
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

22 Caldo Gallego
Caldo Galego

Magro de Cerdo Asado
Magro de Porco Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

29 Cous Cous con Verduras y Garbanzos
Cous Cous con Verduras e Garavanzos
Estofado de Magro a la Jardinera
Estofado de Magro de Porco á Xardineira

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Martes - Martes

2

Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Guisantes y Patata
Chícharos e Pataca
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

9 Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
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

16 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras

Huevo Duro con Judías Verdes y Caballa
Ovo Duro con Xudías Verdes e Caballa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

23 Ensalada de Pasta INTEGRAL
Ensalada de Pasta INTEGRAL

Estofado de Pavo a la Jardinera
Estofado de Pavo á Xardineira

Natillas de Chocolate y Pan
Cremas de Chocolate e Pan

30 Lentejas con Verduras
Lentellas con Verduras
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Miercoles - Mércores

3

Verduras Asadas
Verduras Asadas
Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

Yogur y Pan
logur e Pan

10 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Espaguettis con Atún
Espaguetis con Atún

Yogur y Pan
logur e Pan

17 Macarrones INTEGRALES Gratinados
Macarrones INTEGRAIS Gratinados

Pollo Guisado
Pito Guisado
Panaché de Verduras
Panaché de Verduras
Yogur y Pan
logur e Pan

24 Lentejas ECO Estofadas
Lentellas ECO Estofadas

Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
logur e Pan

Jueves - Xoves

4

Sopa de Verduras
Sopa de Fideos Vexetal
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Calabacín Asado
Cabaciña Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

11 Garbanzos Estofados
Garavanzos Estofados
Pollo Asado
Pito Asado
Salteado de Verduras (Zanahoria, Calabacín, Puerro)
Salteado de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

18 Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas

Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Patata Horno
Pataca Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

25 Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla, Judías verdes, Puerro)
Verduras Asadas

Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde Chícharos

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Viernes - Venres

5

Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras
Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

12 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

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

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

26 Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún

Pollo Asado
Pito Asado
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Lunes - Luns

1



**Festivo
Festivo**

8

Lentejas Estofadas con Verduras (sin Tomate Frito, sin Sal)
Lentellas Estofadas con Verduras (sen tomate frito, sen Sal)
Filete de Lirio al Horno Sin Sal
Filete de Lirio ao Forno sen Sal

15

Patata Cocida sin Sal
Pataca Cocida sen Sal
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Crema de Verduras ECO sin Sal
Crema de Verduras ECO sen Sal

22

Ragut de Ternera Asada sin Sal
Ragut de Tenreira Asada sen Sal
Patata Asada sin Sal
Pataca Asada sen Sal
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Caldo Gallego sin Tocino, sin Sal
Caldo Galego sen Touciño e Sal

29

Raxo con Arroz sin Sal
Raxo con Arroz sen Sal

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Cous Cous con Verduras y Garbanzos sin Sal
Cous Cous con Verduras e Garavanzos sen Sal
Estofado de Magro a la Jardinera sin Sal
Estofado de Magro de Porco à Xardineira sen Sal

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Martes - Martes

2

Crema de Zanahoria ECO sin Sal
Crema de Cenoria ECO sen Sal

Merluza a la Gallega sin Sal
Pescada á Galega sen Sal
Guisantes y Patata sin Sal
Chícharos e Pataca sen Sal
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

9

Judías Verdes Rehogadas con Ajo sin Sal
Xudías Verdes Rehogadas con Allo sen Sal

Tortilla Francesa Casera sin Sal
Tortilla Francesa Caseira sen Sal

16

Ensalada de Lechuga y Zanahoria sin Sal
Ensalada de Leituga e Cenoria sen Sal
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Lentejas Estofadas con Verduras (sin Tomate Frito, sin Sal)
Lentellas Estofadas con Verduras (sen tomate frito, sen Sal)
Huevo Duro con Judías Verdes sin Sal
Ovo Duro con Xudías Verdes sen Sal

23

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Ensalada de Pasta INTEGRAL sin Sal
Ensalada de Pasta INTEGRAL sen Sal

Estofado de Pavo a la Jardinera sin Sal
Estofado de Pavo à Xardineira sen Sal

30

Natillas de Chocolate y Pan
Cremas de Chocolate e Pan
Lentejas con Verduras (sin Tomate Frito ni Sal)
Lentellas con Verduras (sen Tomate Frito nin Sal)
Arroz con Pollo sin Sal
Arroz con pito sen Sal

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Miercoles - Mércores

3

Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo) sin Sal
Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Cenoria, Chícharos e Ovo) sen Sal
Estofado de Cerdo con Verduras sin Sal
Estofado de Porco con Verduras sen Sal

10

Yogur y Pan
Iogur e Pan
Crema de Calabacín ECO sin Sal
Crema de Cabaciña ECO sen Sal

17

Merluza al Horno sin Sal
Pescada ao Forno sen Sal

Pasta Salteada Sin Sal
Pasta Salteada sen Sal
Yogur y Pan
Iogur e Pan
Macarrones INTEGRALES con Tomate Casero sin Sal
Macarrones INTEGRAIS con Tomate Caseiro sen Sal
Pollo Guisado sin Sal
Pito Guisado sen Sal
Panaché de Verduras sin Sal
Panaché de Verduras sen Sal
Yogur y Pan
Iogur e Pan

24

Lentejas ECO Estofadas (sin Tomate Frito, sin Sal)
Lentellas ECO Estofadas (sen tomate frito, sen Sal)
Tortilla Francesa Casera sin Sal
Tortilla Francesa Caseira sen Sal

Ensalada de Lechuga y Zanahoria sin Sal
Ensalada de Leituga e Cenoria sen Sal
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Jueves - Xoves

4

Sopa de Verduras Sin Sal
Sopa de Fideos Vexetal Sen Sal

Merluza Enharinada (Maizena) sin Sal
Pescada con Fariña de Millo sen Sal
Calabacín Asado sin Sal
Cabaciña Asada sen Sal
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

11

Garbanzos Estofados con Verduras sin Sal
Garvanzos Estofados con Verduras sen Sal

Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias sin Sal
Arroz INTEGRAL con pito e cenoria sen Sal

18

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Potaje de Alubias sin Sal
Potaxe de Fabas sen Sal

25

Cinta de Lomo al Horno sin Sal
Cinta de Lombo ao Forno sen Sal
Patata Horno sin Sal
Pataca Asada sen Sal
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Arroz Primavera sin Sal
Arroz Primavera sen Sal

Merluza en Salsa Verde con Guisantes sin Sal
Pescada en Salsa Verde Chícharos sen Sal

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Viernes - Venres

5

Alubias Blancas Estofadas con Verduras sin Sal
Fabas brancas Estofadas con Verduras sen Sal
Pollo al Ajillo sin Sal
Pito ao Allo sen Sal
Ensalada de Lechuga y Tomate sin Sal
Ensalada de Leituga e Tomate sen Sal
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Sopa de Fideos sin Sal
Sopa de Fideos sen Sal

12

Pollo Asado sin Sal
Pito Asado sen Sal

19

Patata Cocida sin Sal
Pataca Cocida sen Sal
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Arroz con Tomate Casero sin Sal
Arroz con Tomate Caseiro sen Sal

26

Merluza al Horno sin Sal
Pescada ao Forno sen Sal
Ensalada de Lechuga y Tomate sin Sal
Ensalada de Leituga e Tomate sen Sal
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Ensalada de Judías Verdes y Alubias (sin Atún, sin Sal)
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas (sen Atún nin Sal)
Pollo Asado sin Sal
Pito Asado sen Sal

Patata Cocida sin Sal
Pataca Cocida sen Sal
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Lunes - Luns

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

1



**Festivo
Festivo**

8

Lentejas Estofadas con Verduras (sin Patata) 150g de lentejas 3R de HC
Lentellas Estofadas con Verduras
Filete de Lirio al Horno
Filete de Lirio ao Forno

Patata Cocida 65g de Patata Cocida 1R de HC
Patata Cocida
Fruta de Temporada y Pan 2R de HC
Froita de Tempada e Pan

15

Crema de Verduras ECO 97,5g de Patata Cocida, 100g de Zanahoria 2R de HC
Crema de Verduras ECO
Ragut de Ternera Asada
Ragut de Tenreira Asada

Patatas Panadera 70g de Patata Asada 2 R de HC
Patacas Panadeira
Fruta de Temporada y Pan 2R de HC
Froita de Tempada e Pan

22

Caldo Gallego (sin tocino) 137,5g de Alubias blancas y 32,5g de Patata cocida 3R de HC
Caldo Galego

Raxo con Arroz 38g de Arroz 1R de HC
Raxo con Arroz

Fruta de Temporada y Pan 2R de HC
Froita de Tempada e Pan

29

Cous Cous con Verduras y Garbanzos 90g de Pasta y 82,5g de Garbanzos 3,5R de HC
Cous Cous con Verduras e Garavanzos
Estofado de Magro a la Jardinera (Sin Patata)
Estofado de Magro de Porco á Xardineira (Sen Pataca)

Fruta de Temporada y Pan 2,5R de HC
Froita de Tempada e Pan

2

Crema de Zanahoria ECO 130g de Patata Cocida, 100g Zanahoria Cocida 2,5R de HC
Crema de Cenoria ECO

Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Guisantes y Patata 50g de Guisantes, 32,5g de Patata Cocida 1R de HC
Chícharos e Pataca
Fruta de Temporada y Pan 2,5R de HC
Froita de Tempada e Pan

9

Judías Verdes con Jamón 125g de Judía Verde 0,5R de HC
Xudías Verdes con Xamón
Tortilla de Patata 188g de Tortilla de Patata 1,5R de HC
Tortilla de Pataca
Arroz Pilaf 38g de Arroz 1R de HC
Arroz Pilaf

Fruta de Temporada y Pan 3R de HC
Froita de Tempada e Pan

16

Lentejas Estofadas (sin Patata) 150g de Lentejas 3 R de HC
Lentellas Estofadas
Huevo Duro con Judías Verdes y Caballa 60g de Judía Verde, 65g de Patata Cocida 1R de HC
Ovo Duro con Xudías Verdes e Caballa

Fruta de Temporada y Pan 2R de HC
Froita de Tempada e Pan

23

Ensalada de Pasta INTEGRAL 157,5g de Pasta INTEGRAL 3,5R de HC
Ensalada de Pasta INTEGRAL

Estofado de Pavo 32,5g de Patata 0,5 R de HC
Estofado de Pavo

Fruta de Temporada y Pan 2R de HC
Froita de Tempada e Pan

30

Lentejas con Verduras (sin Patata) 150g de Lentejas 3R de HC
Lentellas con Verduras (sen Pataca)
Merluza al Horno
Pescada ao Forno

Arroz Pilaf 38g de Arroz 1R de HC
Arroz Pilaf

Fruta de Temporada y Pan 2R de HC
Froita de Tempada e Pan

3

Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo) 160g de Arroz INTEGRAL 4R de HC
Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Cenoria, Chícharos e Ovo)
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas

Fruta de Temporada y Pan 2R de HC
Froita de Tempada e Pan

10

Crema de Calabacín ECO 150g de Calabacín 97,5 de Patata Cocida 2R de HC
Crema de Cabaciña ECO
Espaguettis con Atún (sin Tomate Frito) 90g de Pasta 2R de HC
Espaguettis con Atún (Sen Tomate)

Fruta de Temporada y Pan 2R de HC
Froita de Tempada e Pan

17

Macarrones INTEGRALES con Tomate 157,5g de Pasta 50g de Tomate 4R de HC
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Pollo Asado
Pito Asado

Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla, Judías verdes, Puerro)
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan 2R de HC
Froita de Tempada e Pan

24

Lentejas ECO Estofadas 175g de Lentejas, 32,5g de Patata Cocida 4R de HC
Lentellas ECO Estofadas

Tortilla Francesa
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan 2R de HC
Froita de Tempada e Pan

4

Sopa de Fideos 90g de Pasta 2R de HC
Sopa de Fideos

Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Calabacín y Patata Asados 70g de Patata Asada 2R de HC
Cabaciña e Pataca Asadas

Fruta de Temporada y Pan 2R de HC
Froita de Tempada e Pan

11

Garbanzos Estofados 165g de Garbanzos (sin Patata) 3R de HC
Garavanzos Estofados (Sen Pataca)
Pollo Asado
Pito Asado

Arroz INTEGRAL Salteado 40g de Arroz INTEGRAL 1R de HC
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada y Pan 2R de HC
Froita de Tempada e Pan

18

Potaje de Alubias (Sin Patata) 165g de Alubias 3R de HC
Potaxe de Fabas (sen Pataca)
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno

Patata Asada 35 g de Patata 1 R de HC
Patata Asada

25

Fruta de Temporada y Pan 2R de HC
Froita de Tempada e Pan
Arroz Primavera 133g de Arroz 3,5R de HC
Arroz Primavera

Merluza en Salsa Verde con Guisantes 50g de Guisantes 0,5 R de HC
Pescada en Salsa Verde Chícharos

Fruta de Temporada y Pan 2R de HC
Froita de Tempada e Pan

5

Alubias Blancas Estofadas con Verduras 192,5g de Alubias, 32,5g de Patata Cocida 4R de HC
Fabas brancas Estofadas con Verduras

Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate

Fruta de Temporada y Pan 2R de HC
Froita de Tempada e Pan

12

Sopa de Fideos 90g de Pasta 2R de HC
Sopa de Fideos

Lacón a la Gallega con Patatas 130g de Patata Hervida 2R de HC
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan 2R de HC
Froita de Tempada e Pan

19

Arroz con Tomate 133g de arroz con 50g de tomate frito 4 R de HC
Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Pescada ao Forno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate

Fruta de Temporada y Pan 2R de HC
Froita de Tempada e Pan

26

Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún 50g Judía Verde, 110g de Alubia Blanca 2R de HC
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún
Pollo Asado
Pito Asado

Patata Cocida 97,5g de Patata 1,5 R de HC
Patata Cocida
Fruta de Temporada y Pan 2,5R de HC
Froita de Tempada e Pan