

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

10 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

11 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

12 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

23

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Ensalada de Pasta INTEGRAL
Ensalada de Pasta INTEGRAL

Estofado de Pavo a la Jardinera
Estofado de Pavo á Xardineira

30

Yogur de Soja
iogur de soia
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

10

Yogur de Soja
iogur de soia
Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Espaguetis con Atún
Espaguetis con Atún

17

Macarrones INTEGRALES con Tomate Casero
Macarrones INTEGRAIS con Tomate Caseiro

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

11

Boquerones a la Andaluz
Boquerones á Andaluz
Calabacín Asado
Cabaciña Asada
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Garbanzos Estofados
Garavanzos Estofados
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con pito e cenoria

18

Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas

25

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

Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde Chícharos

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

5

Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras

12

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

26

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

Viernes - Venres