

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 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 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
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
logur e Pan

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

Yogur y Pan
logur e Pan

17 Macarrones INTEGRALES Gratinados
Macarrones INTEGRALS 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
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

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

17

Yogur y Pan S/Gluten
Iogur e pan sen glute
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

11

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

18

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

12

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

19

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

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
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

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

29

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
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

16

Lentejas Estofadas con Verduras
Lentillas Estofadas con Verduras
Judías Verdes con Caballa
Xudías Verdes con Caballa
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

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

Yogur de Soja
iogur de soia

30

Lentejas con Verduras
Lentillas con Verduras
Arroz Marinero
Arroz Mariñeiro

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Miercoles - Mércores

3

Arroz INTEGRAL con Zanahoria
Arroz INTEGRAL e Cenoria
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
Pasta S/Gluten S/Huevo con Atún
Pasta S/Glute S/Ovo con Atún

17

Pasta S/Gluten S/Huevo con Tomate Casero
Pasta S/Glute S/Ovo con Tomate Caseiro
Pollo Guisado
Pito Guisado
Panaché de Verduras
Panaché de Verduras
Yogur de Soja
iogur de soia

24

Lentejas ECO Estofadas
Lentillas ECO Estofadas

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
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
Merluza Enharinada (Maizena)
Pescada con Fariña de Millo
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

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 S/Gluten S/Huevo
Sopa de Fideos S/Glute S/Ovo
Pollo Asado
Pito Asado
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

19

Arroz con Tomate
Arroz con Tomate

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

Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
Filete de Lirio al Horno
Filete de Lirio ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

15

Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO

Ragut de Ternera Asada
Ragut de Tenreira Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

22

Caldo Gallego Vegetal (sin Tocino)
Caldo Galego (sen Touciño)
Magro de Cerdo Asado
Magro de Porco Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate

29

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Cous Cous con Verduras y Garbanzos
Cous Cous con Verduras e Garavanzos
Magro de Cerdo Asado
Magro de Porco Asado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
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 Salteados
Chícharos Salteados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

9

Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
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
Ovo Duro con Xudías Verdes

23

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Ensalada de Pasta INTEGRAL
Ensalada de Pasta INTEGRAL
Pavo Asado
Pavo ao Forno
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados

30

Yogur Desnatado y Pan
logur Desnatado e Pan
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

Arroz INTEGRAL con Zanahoria
Arroz INTEGRAL e Cenoria
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Yogur Desnatado y Pan
logur Desnatado e Pan

10

Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Pasta Salteada
Pasta Salteada
Yogur Desnatado y Pan
logur Desnatado e Pan

17

Macarrones INTEGRALES con Tomate Casero
Macarrones INTEGRAIS con Tomate Caseiro
Pollo Asado
Pito Asado
Panaché de Verduras
Panaché de Verduras
Yogur Desnatado y Pan
logur Desnatado e Pan

24

Lentejas ECO Estofadas
Lentellas ECO Estofadas
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria

Yogur Desnatado y Pan
logur Desnatado e Pan

Jueves - Xoves

4

Sopa de Verduras
Sopa de Fideos Vexetal
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
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

18

Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas

25

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
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 al Horno
Lacón ao Forno
Panaché de Verduras
Panaché de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

19

Arroz con Tomate Casero
Arroz con Tomate Caseiro

26

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
Ensalada de Judías Verdes
Ensalada de Xudías Verdes
Pollo Asado
Pito Asado
Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria)
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

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

15 Crema de Verduras ECO sin Sal
Crema de Verduras ECO sen Sal

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

22 Caldo Gallego sin Tocino, sin Sal
Caldo Galego sen Touciño e Sal

Raxo con Arroz sin Sal
Raxo con Arroz sen Sal

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

29 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

Ensalada de Lechuga y Zanahoria sin Sal
Ensalada de Leituga e Cenoria sen Sal
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

16 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

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

23 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

Natillas de Chocolate y Pan
Cremas de Chocolate e Pan

30 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

Yogur y Pan
Iogur e Pan

10 Crema de Calabacín ECO sin Sal
Crema de Cabaciña ECO sen Sal

Merluza al Horno sin Sal
Pescada ao Forno sen Sal

Pasta Salteada Sin Sal
Pasta Salteada sen Sal
Yogur y Pan
Iogur e Pan

17 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

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

18 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

25 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

12 Sopa de Fideos sin Sal
Sopa de Fideos sen 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

19 Arroz con Tomate Casero sin Sal
Arroz con Tomate Caseiro sen Sal

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

26 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