

### Lunes

**11** Pasta S/Gluten S/Huevo con Atún  
 Pasta S/Glute S/Ovo con Atún  
 Pollo Asado  
 Pito Asado  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
 Ensalada de Leituga e Cenoria  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 761 **Lip:** 23,28 **Prot:** 40,85 **HC:** 74,68

**18** Guisantes Salteados  
 Chicharos Salteados  
 Lomo Asado  
 Lombo Asado  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
 Ensalada de Leituga e Cenoria  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 472 **Lip:** 17,66 **Prot:** 31,80 **HC:** 43,01

**25** Menestra de Verduras  
 Minestra de Verduras  
 Lomo Asado  
 Lombo Asado  
 Patata Asada  
 Pataca Asada  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 494 **Lip:** 17,61 **Prot:** 29,10 **HC:** 52,41

### Martes

**12** Lentejas Estofadas con Verduras  
 Lentellas Estofadas con Verduras  
 Magro de Cerdo con Tomate  
 Magro de Porco con Tomate  
 Arroz Pilaf  
 Arroz Pilaf  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 709 **Lip:** 19,94 **Prot:** 43,57 **HC:** 92,27

**19** Arroz con Verduras  
 Arroz con Verduras  
 Merluza a la Gallega  
 Pescada á Galega  
 Patatas Dado en Guiso  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 513 **Lip:** 13,00 **Prot:** 25,99 **HC:** 77,30

**26** Judías Pintas Estofadas con Verduras  
 Xudías Pintas Estofadas con Verduras  
 Bacalao con Tomate  
 Bacallau con Tomate  
 Pimientos Asados  
 Pementos Asados  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 594 **Lip:** 18,61 **Prot:** 37,97 **HC:** 70,44

### Miércoles

**13** Arroz con Tomate  
 Arroz con Tomate  
 Caballa en Aceite  
 Cabala en Aceite  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
 Ensalada de Leituga e Cenoria  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 632 **Lip:** 21,90 **Prot:** 31,99 **HC:** 78,97

**20** Crema de Zanahoria ECO  
 Crema de Cenoria ECO  
 Pollo Asado  
 Pito Asado  
 Patatas Panadera y Cebolla Asada  
 Patacas Panadeira e Cebola Asada  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 618 **Lip:** 18,84 **Prot:** 35,90 **HC:** 53,41

**27** Pasta S/Gluten S/Huevo con Tomate  
 Pasta S/Glute S/Ovo con Tomate  
 Pollo Asado  
 Pito Asado  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
 Ensalada de Leituga e Cenoria  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 722 **Lip:** 20,85 **Prot:** 36,43 **HC:** 74,68

### Jueves

**14** Crema de Verduras ECO  
 Crema de Verduras ECO  
 Potaje de Garbanzos  
 Potaxe de Garavanzos  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 526 **Lip:** 14,24 **Prot:** 19,78 **HC:** 82,04

**21** Pasta S/Gluten S/Huevo con Tomate  
 Pasta S/Glute S/Ovo con Tomate  
 Caballa en Aceite  
 Cabala en Aceite  
 Ensalada de Pimientos Asados  
 Ensalada de Pementos Asados  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 647 **Lip:** 24,57 **Prot:** 30,65 **HC:** 72,85

**28** Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo  
 Sopa de Fideos S/Glute S/Ovo  
 Ragut de Ternera con Tomate  
 Ragut de Tenreira con Tomate  
 Guisantes (En Guiso)  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 375 **Lip:** 11,74 **Prot:** 24,25 **HC:** 43,62

### Viernes

**15** Patatas Estofadas con Verduras  
 Patacas Estofadas con Verduras  
 Merluza al Horno  
 Pescada ao Forno  
 Ensalada de Lechuga y Maíz  
 Ensalada de Leituga e Millo  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 472 **Lip:** 16,01 **Prot:** 27,38 **HC:** 58,04

**22** Alubias blancas Estofadas con Verduras  
 Fabas brancas Estofadas con Verduras  
 Pollo a la Plancha  
 Pito á prancha  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
 Ensalada de Leituga e Cenoria  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 511 **Lip:** 18,87 **Prot:** 32,99 **HC:** 31,59

**29** Arroz con Tomate  
 Arroz con Tomate  
 Merluza al Horno  
 Pescada ao Forno  
 Ensalada de Lechuga y Maíz  
 Ensalada de Leituga e Millo  
 Yogur  
 logur

**Kcal:** 547 **Lip:** 20,16 **Prot:** 30,07 **HC:** 65,21

## Lunes

**11** Macarrones con Atún  
Macarrones con Atún  
Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 574 **Lip:** 21,96 **Prot:** 20,32 **HC:** 72,89

**18** Guisantes Salteados  
Chicharos Salteados  
Tortilla de Patata con Cebolla Casera  
Tortilla de Patata con Cebolla Casera  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 534 **Lip:** 26,55 **Prot:** 20,27 **HC:** 50,69

**25** Menestra de Verduras  
Minestra de Verduras  
Lomo Asado  
Lombo Asado  
Patata Asada  
Patata Asada  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 494 **Lip:** 17,61 **Prot:** 29,10 **HC:** 52,41

## Martes

**12** Lentejas Estofadas con Verduras  
Lentellas Estofadas con Verduras  
Magro de Cerdo con Tomate  
Magro de Porco con Tomate  
Arroz Pilaf  
Arroz Pilaf  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 709 **Lip:** 19,94 **Prot:** 43,57 **HC:** 92,27

**19** Arroz con Verduras  
Arroz con Verduras  
Merluza a la Gallega  
Pescada á Galega  
Patatas Dado en Guiso

Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**26** Judías Pintas Estofadas con Verduras  
Xudías Pintas Estofadas con Verduras  
Bacalao con Tomate  
Bacallau con Tomate  
Pimientos Asados  
Pementos Asados  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 594 **Lip:** 18,61 **Prot:** 37,97 **HC:** 70,44

## Miércoles

**13** Arroz con Tomate  
Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Cabala en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 632 **Lip:** 21,90 **Prot:** 31,99 **HC:** 78,97

**20** Crema de Zanahoria ECO  
Crema de Cenoria ECO  
Pollo Asado  
Pito Asado  
Patatas Panadera y Cebolla Asada  
Patacas Panadeira e Cebola Asada  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 618 **Lip:** 18,84 **Prot:** 35,90 **HC:** 53,41

**27** Espirales con Tomate  
Espirais con Tomate  
Tortilla de Patata con Cebolla Casera  
Tortilla de Patata con Cebolla Casera  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 657 **Lip:** 28,10 **Prot:** 19,07 **HC:** 82,83

## Jueves

**14** Crema de Verduras ECO  
Crema de Verduras ECO  
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido  
Potaxe de Garavanzos con Ovo Cocido

Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 557 **Lip:** 16,66 **Prot:** 22,20 **HC:** 82,04

**21** Macarrones con Tomate  
Macarrones con Tomate  
Caballa en Aceite  
Cabala en Aceite  
Ensalada de Pimientos Asados  
Ensalada de Pementos Asados  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 652 **Lip:** 24,45 **Prot:** 34,13 **HC:** 70,45

**28** Sopa de Fideos  
Sopa de Fideos  
Ragut de Ternera con Tomate  
Ragut de Tenreira con Tomate  
Guisantes (En Guiso)

Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 378 **Lip:** 11,82 **Prot:** 25,72 **HC:** 42,32

## Viernes

**15** Patatas Estofadas con Verduras  
Patacas Estofadas con Verduras  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 472 **Lip:** 16,01 **Prot:** 27,38 **HC:** 58,04

**22** Alubias blancas Estofadas con Verduras  
Fabas brancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 331 **Lip:** 17,77 **Prot:** 9,37 **HC:** 34,59

**29** Arroz a la Cubana  
Arroz ao Cubana  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Yogur de Soja  
Iogur de Soja

**Kcal:** 579 **Lip:** 21,99 **Prot:** 34,17 **HC:** 62,81

## Lunes

**11** Macarrones Rehogados  
Macarrones Rehogados  
Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 583 **Lip:** 18,72 **Prot:** 17,87 **HC:** 85,17

**18** Guisantes Salteados  
Chicharos Salteados  
Tortilla Francesa de Calabacín  
Tortilla Francesa de Cabaciña  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 528 **Lip:** 21,76 **Prot:** 21,56 **HC:** 58,32

**25** Menestra de Verduras  
Minestra de Verduras  
Lacón a la Gallega con Patatas  
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 656 **Lip:** 27,04 **Prot:** 33,01 **HC:** 67,99

## Martes

**12** Lentejas Estofadas con Verduras  
Lentellas Estofadas con Verduras  
Lomo Asado  
Lombo Asado  
Arroz Pilaf  
Arroz Pilaf  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 736 **Lip:** 18,48 **Prot:** 41,51 **HC:** 104,68

**19** Arroz con Verduras  
Arroz con Verduras  
Merluza a la Gallega  
Pescada á Galega  
Patatas Dado en Guiso

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**26** Judías Pintas Estofadas con Verduras  
Xudías Pintas Estofadas con Verduras  
Bacalao al Horno  
Bacallau ao Forno  
Pimientos Asados  
Pementos Asados  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 643 **Lip:** 17,80 **Prot:** 39,94 **HC:** 82,72

## Miércoles

**13** Arroz con Tomate  
Arroz con Tomate  
Bacalao al Horno  
Bacallau ao Forno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

**Kcal:** 611 **Lip:** 15,88 **Prot:** 30,59 **HC:** 90,43

**20** Crema de Zanahoria ECO  
Crema de Cenoria ECO  
Pollo Asado  
Pito Asado  
Patata Asada  
Pataca Asada  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

**Kcal:** 655 **Lip:** 18,81 **Prot:** 37,28 **HC:** 61,67

**27** Espirales con Tomate  
Espirais con Tomate  
Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 621 **Lip:** 19,97 **Prot:** 18,46 **HC:** 92,26

## Jueves

**14** Crema de Verduras ECO  
Crema de Verduras ECO  
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido  
Potaxe de Garavanzos con Ovo Cocido

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 634 **Lip:** 16,90 **Prot:** 24,72 **HC:** 98,12

**21** Macarrones Rehogados  
Macarrones Rehogados  
Bacalao al Horno  
Bacallau ao Forno  
Ensalada de Pimientos Asados  
Ensalada de Pementos Asados  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 635 **Lip:** 17,61 **Prot:** 33,08 **HC:** 84,33

**28** Sopa de Fideos  
Sopa de Fideos  
Ragut de Ternera Asada  
Ragut de Tenreira Asada  
Guisantes Salteados  
Chicharos Salteados  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 531 **Lip:** 16,83 **Prot:** 31,04 **HC:** 62,60

## Viernes

**15** Patatas Estofadas con Verduras  
Patacas Estofadas con Verduras  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 549 **Lip:** 16,25 **Prot:** 29,90 **HC:** 74,12

**22** Alubias blancas Estofadas con Verduras  
Fabas brancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 408 **Lip:** 18,01 **Prot:** 11,89 **HC:** 50,67

**29** Arroz Rehogado  
Arroz Rehogado  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Yogur Desnatado y Pan  
Iogur Desnatado e Pan

**Kcal:** 555 **Lip:** 16,29 **Prot:** 32,01 **HC:** 73,95

mediterránea

LÁCTEOS DESNATADOS  
FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

**Lunes**

**11** Pasta S/Gluten S/Huevo con Atún  
Pasta S/Glute S/Ovo con Atún  
Pollo Asado  
Pito Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 761 **Lip:** 23,28 **Prot:** 40,85 **HC:** 74,68

**18** Guisantes Salteados  
Chicharos Salteados  
Lomo Asado  
Lombo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 472 **Lip:** 17,66 **Prot:** 31,80 **HC:** 43,01

**25** Menestra de Verduras  
Minestra de Verduras  
Lomo Asado  
Lombo Asado  
Patata Asada  
Pataca Asada  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 494 **Lip:** 17,61 **Prot:** 29,10 **HC:** 52,41

**Martes**

**12** Lentejas Estofadas con Verduras  
Lentillas Estofadas con Verduras  
Magro de Cerdo con Tomate  
Magro de Porco con Tomate  
Arroz Pilaf  
Arroz Pilaf  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 709 **Lip:** 19,94 **Prot:** 43,57 **HC:** 92,27

**19** Arroz con Verduras  
Arroz con Verduras  
Merluza a la Gallega  
Pescada á Galega  
Patatas Dado en Guiso

Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 513 **Lip:** 13,00 **Prot:** 25,99 **HC:** 77,30

**26** Judías Pintas Estofadas con Verduras  
Xudías Pintas Estofadas con Verduras  
Bacalao con Tomate  
Bacallau con Tomate  
Pimientos Asados  
Pementos Asados  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 594 **Lip:** 18,61 **Prot:** 37,97 **HC:** 70,44

**Miércoles**

**13** Arroz con Tomate  
Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Cabala en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 632 **Lip:** 21,90 **Prot:** 31,99 **HC:** 78,97

**20** Crema de Zanahoria ECO  
Crema de Cenoria ECO  
Pollo Asado  
Pito Asado  
Patatas Panadera y Cebolla Asada  
Patacas Panadeira e Cebola Asada  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 618 **Lip:** 18,84 **Prot:** 35,90 **HC:** 53,41

**27** Pasta S/Gluten S/Huevo con Tomate  
Pasta S/Glute S/Ovo con Tomate  
Pollo Asado  
Pito Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 722 **Lip:** 20,85 **Prot:** 36,43 **HC:** 74,68

**Jueves**

**14** Crema de Verduras ECO  
Crema de Verduras ECO  
Potaje de Garbanzos  
Potaxe de Garavanzos  
  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 526 **Lip:** 14,24 **Prot:** 19,78 **HC:** 82,04

**21** Pasta S/Gluten S/Huevo con Tomate  
Pasta S/Glute S/Ovo con Tomate  
Caballa en Aceite  
Cabala en Aceite  
Ensalada de Pimientos Asados  
Ensalada de Pementos Asados  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 647 **Lip:** 24,57 **Prot:** 30,65 **HC:** 72,85

**28** Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo  
Sopa de Fideos S/Glute S/Ovo  
Ragut de Ternera con Tomate  
Ragut de Tenreira con Tomate  
Guisantes (En Guiso)  
  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 375 **Lip:** 11,74 **Prot:** 24,25 **HC:** 43,62

**Viernes**

**15** Patatas Estofadas con Verduras  
Patacas Estofadas con Verduras  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 472 **Lip:** 16,01 **Prot:** 27,38 **HC:** 58,04

**22** Alubias blancas Estofadas con Verduras  
Fabas brancas Estofadas con Verduras  
Pollo a la Plancha  
Pito á prancha  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 511 **Lip:** 18,87 **Prot:** 32,99 **HC:** 31,59

**29** Arroz con Tomate  
Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Yogur de Soja  
Iogur de Soia

**Kcal:** 540 **Lip:** 18,96 **Prot:** 31,15 **HC:** 62,81

**Lunes**

**11** Pasta S/Gluten S/Huevo con Atún  
 Pasta S/Glute S/Ovo con Atún  
 Tortilla Francesa  
 Tortilla Francesa  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
 Ensalada de Leituga e Cenoria  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 569 **Lip:** 22,08 **Prot:** 16,84 **HC:** 75,29

**18** Guisantes Salteados  
 Chicharos Salteados  
 Tortilla de Patata con Cebolla Casera  
 Tortilla de Patata con Cebolla Casera  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
 Ensalada de Leituga e Cenoria  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 534 **Lip:** 26,55 **Prot:** 20,27 **HC:** 50,69

**25** Menestra de Verduras  
 Minestra de Verduras  
 Lomo Asado  
 Lombo Asado  
 Patata Asada  
 Patata Asada  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 494 **Lip:** 17,61 **Prot:** 29,10 **HC:** 52,41

**Martes**

**12** Brócoli Rehogado  
 Brócoli Rehogado  
 Magro de Cerdo con Tomate  
 Magro de Porco con Tomate  
 Arroz Pilaf  
 Arroz Pilaf  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 505 **Lip:** 19,27 **Prot:** 32,56 **HC:** 52,08

**19** Arroz con Verduras  
 Arroz con Verduras  
 Merluza a la Gallega  
 Pescada á Galega  
 Patatas Dado en Guiso  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 513 **Lip:** 13,00 **Prot:** 25,99 **HC:** 77,30

**26** Judías Pintas Estofadas con Verduras  
 Xudías Pintas Estofadas con Verduras  
 Bacalao con Tomate  
 Bacallau con Tomate  
 Pimientos Asados  
 Pementos Asados  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 594 **Lip:** 18,61 **Prot:** 37,97 **HC:** 70,44

**Miércoles**

**13** Arroz con Tomate  
 Arroz con Tomate  
 Caballa en Aceite  
 Cabala en Aceite  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
 Ensalada de Leituga e Cenoria  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 632 **Lip:** 21,90 **Prot:** 31,99 **HC:** 78,97

**20** Crema de Zanahoria ECO  
 Crema de Cenoria ECO  
 Pollo Asado  
 Pito Asado  
 Patatas Panadera y Cebolla Asada  
 Patacas Panadeira e Cebola Asada  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 618 **Lip:** 18,84 **Prot:** 35,90 **HC:** 53,41

**27** Pasta S/Gluten S/Huevo con Tomate  
 Pasta S/Glute S/Ovo con Tomate  
 Tortilla de Patata con Cebolla Casera  
 Tortilla de Patata con Cebolla Casera  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
 Ensalada de Leituga e Cenoria  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 642 **Lip:** 28,02 **Prot:** 15,54 **HC:** 81,94

**Jueves**

**14** Crema de Verduras ECO  
 Crema de Verduras ECO  
 Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido  
 Potaxe de Garavanzos con Ovo Cocido  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 557 **Lip:** 16,66 **Prot:** 22,20 **HC:** 82,04

**21** Pasta S/Gluten S/Huevo con Tomate  
 Pasta S/Glute S/Ovo con Tomate  
 Caballa en Aceite  
 Cabala en Aceite  
 Ensalada de Pimientos Asados  
 Ensalada de Pementos Asados  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 647 **Lip:** 24,57 **Prot:** 30,65 **HC:** 72,85

**28** Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo  
 Sopa de Fideos S/Glute S/Ovo  
 Ragut de Ternera con Tomate  
 Ragut de Tenreira con Tomate  
 Guisantes (En Guiso)  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 375 **Lip:** 11,74 **Prot:** 24,25 **HC:** 43,62

**Viernes**

**15** Patatas Estofadas con Verduras  
 Patacas Estofadas con Verduras  
 Merluza al Horno  
 Pescada ao Forno  
 Ensalada de Lechuga y Maíz  
 Ensalada de Leituga e Millo  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 472 **Lip:** 16,01 **Prot:** 27,38 **HC:** 58,04

**22** Alubias blancas Estofadas con Verduras  
 Fabas brancas Estofadas con Verduras  
 Tortilla Francesa  
 Tortilla Francesa  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
 Ensalada de Leituga e Cenoria  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**Kcal:** 331 **Lip:** 17,77 **Prot:** 9,37 **HC:** 34,59

**29** Arroz a la Cubana  
 Arroz ao Cubana  
 Merluza al Horno  
 Pescada ao Forno  
 Ensalada de Lechuga y Maíz  
 Ensalada de Leituga e Millo  
 Yogur  
 logur

**Kcal:** 586 **Lip:** 23,19 **Prot:** 33,09 **HC:** 65,21

## Lunes

**11** Macarrones Rehogados  
Macarrones Rehogados  
Tortilla Francesa Casera  
Tortilla Francesa Caseira  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 606 **Lip:** 21,98 **Prot:** 19,50 **HC:** 82,17

**18** Guisantes Salteados  
Chicharos Salteados  
Tortilla Francesa Casera  
Tortilla Francesa Caseira  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 521 **Lip:** 21,68 **Prot:** 21,30 **HC:** 57,12

**25** Menestra de Verduras  
Minestra de Verduras  
Lomo Asado  
Lombo Asado  
Patata Asada  
Pataca Asada  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 571 **Lip:** 17,85 **Prot:** 31,62 **HC:** 68,49

## Martes

**12** Lentejas Estofadas con Verduras  
Lentellas Estofadas con Verduras  
Lomo Asado  
Lombo Asado  
Arroz Pilaf  
Arroz Pilaf  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 736 **Lip:** 18,48 **Prot:** 41,51 **HC:** 104,68

**19** Arroz con Verduras  
Arroz con Verduras  
Merluza a la Gallega  
Pescada á Galega  
Patatas Dado en Guiso  
  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 590 **Lip:** 13,24 **Prot:** 28,51 **HC:** 93,38

**26** Judías Pintas Estofadas con Verduras  
Xudías Pintas Estofadas con Verduras  
Bacalao con Tomate  
Bacallau con Tomate  
Pimientos Asados  
Pementos Asados  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 671 **Lip:** 18,85 **Prot:** 40,49 **HC:** 86,52

## Miércoles

**13** Arroz Rehogado  
Arroz Rehogado  
Bacalao al Horno  
Bacallau ao Forno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

**Kcal:** 583 **Lip:** 14,83 **Prot:** 30,04 **HC:** 86,63

**20** Crema de Zanahoria ECO  
Crema de Cenoria ECO  
Pollo Asado  
Pito Asado  
Patatas Panadera y Cebolla Asada  
Patacas Panadeira e Cebola Asada  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

**Kcal:** 664 **Lip:** 18,84 **Prot:** 37,52 **HC:** 63,27

**27** Espirales Rehogados  
Espirais Rehogados  
Tortilla Francesa Casera  
Tortilla Francesa Caseira  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 614 **Lip:** 22,15 **Prot:** 19,44 **HC:** 85,08

## Jueves

**14** Crema de Verduras ECO  
Crema de Verduras ECO  
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido  
Potaxe de Garavanzos con Ovo Cocido  
  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 634 **Lip:** 16,90 **Prot:** 24,72 **HC:** 98,12

**21** Macarrones Rehogados  
Macarrones Rehogados  
Bacalao al Horno  
Bacallau ao Forno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 613 **Lip:** 15,59 **Prot:** 33,72 **HC:** 83,77

**28** Sopa de Fideos  
Sopa de Fideos  
Ragut de Ternera Asada  
Ragut de Tenreira Asada  
Guisantes Salteados  
Chicharos Salteados  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 531 **Lip:** 16,83 **Prot:** 31,04 **HC:** 62,60

## Viernes

**15** Patatas Estofadas con Verduras  
Patacas Estofadas con Verduras  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 549 **Lip:** 16,25 **Prot:** 29,90 **HC:** 74,12

**22** Alubias blancas Estofadas con Verduras  
Fabas brancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa Casera  
Tortilla Francesa Caseira  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 431 **Lip:** 21,27 **Prot:** 13,52 **HC:** 47,67

**29** Arroz Rehogado  
Arroz Rehogado  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan

**Kcal:** 577 **Lip:** 19,29 **Prot:** 31,41 **HC:** 73,47

mediterránea

NO SE AÑADIRÁ SAL EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS. PAN SIN SAL.  
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 RESPETO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

### Lunes

**11** Macarrones con Atún  
Macarrones con Atún  
Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 651 **Lip:** 22,20 **Prot:** 22,84 **HC:** 88,97

**18** Guisantes Salteados con Jamón  
Chicharos Salteados con Xamón  
Huevos Villarroy  
Ovos Villarroy  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 622 **Lip:** 22,87 **Prot:** 23,82 **HC:** 76,92

**25** Menestra de Verduras  
Minestra de Verduras  
Lacón a la Gallega con Patatas  
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 656 **Lip:** 27,04 **Prot:** 33,01 **HC:** 67,99

### Martes

**12** Lentejas Estofadas con Verduras  
Lentellas Estofadas con Verduras  
Magro de Cerdo con Tomate  
Magro de Porco con Tomate  
Arroz Pilaf  
Arroz Pilaf  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 786 **Lip:** 20,18 **Prot:** 46,09 **HC:** 108,35

**19** Arroz Cinco Delicias  
Arroz Cinco Delicias  
Merluza a la Gallega  
Pescada á Galega  
Patatas Dado en Guiso

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 471 **Lip:** 15,48 **Prot:** 27,28 **HC:** 55,59

**26** Judías Pintas Estofadas con Verduras  
Xudías Pintas Estofadas con Verduras  
Bacalao con Tomate  
Bacallau con Tomate  
Pimientos Asados  
Pementos Asados  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 671 **Lip:** 18,85 **Prot:** 40,49 **HC:** 86,52

### Miércoles

**13** Arroz con Tomate  
Arroz con Tomate  
Empanada de Atún Casera  
Empanada de Atún Caseira  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

**Kcal:** 881 **Lip:** 34,16 **Prot:** 22,23 **HC:** 119,14

**20** Crema de Zanahoria ECO  
Crema de Cenoria ECO  
Pollo Asado  
Pito Asado  
Patatas Panadera y Cebolla Asada  
Patacas Panadeira e Cebolla Asada  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

**Kcal:** 664 **Lip:** 18,84 **Prot:** 37,52 **HC:** 63,27

**27** Espirales Amatriciana  
Espiraís Amatriciana  
Tortilla de Patata con Cebolla Casera  
Tortilla de Pataca con Cebolla Caseira  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 759 **Lip:** 30,34 **Prot:** 22,99 **HC:** 99,35

### Jueves

**14** Crema de Verduras ECO  
Crema de Verduras ECO  
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido  
Potaxe de Garavanzos con Ovo Cocido

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 634 **Lip:** 16,90 **Prot:** 24,72 **HC:** 98,12

**21** Macarrones con Chorizo  
Macarrones con Chourizo  
Caballa en Aceite  
Cabala en Aceite  
Ensalada de Pimientos Asados  
Ensalada de Pementos Asados  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 814 **Lip:** 31,49 **Prot:** 39,65 **HC:** 89,68

**28** Sopa de Cocido  
Sopa de Cocido  
Albóndigas con Tomate  
Albóndegas con Tomate  
Guisantes (En Guiso)

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 566 **Lip:** 25,11 **Prot:** 17,52 **HC:** 67,30

### Viernes

**15** Patatas a la Riojana  
Patacas ás Rioxana  
Escalope de Merluza  
Escalope de Pescada  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 719 **Lip:** 31,02 **Prot:** 21,82 **HC:** 90,57

**22** Fabada Asturiana  
Fabada Asturiana  
Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 857 **Lip:** 47,11 **Prot:** 33,20 **HC:** 78,09

**29** Arroz a la Cubana  
Arroz ao Cubana  
Boquerones a la Andaluza  
Boquerones á Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan

**Kcal:** 501 **Lip:** 16,33 **Prot:** 15,30 **HC:** 76,55