

## Lunes-Luns

**3** Ensalada de Pasta INTEGRAL con Caballa  
 Ensalada de Pasta INTEGRAL  
 Tortilla Francesa con Jamón Cocido  
 Tortilla Francesa con Xamón Cocido  
 Zanahorias Baby  
 Cenorias Baby  
 Fruta de Temporada y Pan  
 Froita de Tempada e Pan

**10** Sopa de Verduras  
 Sopa de Fideos Vexetal  
 Estofado de Pavo a la Jardinera (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado y patata)  
 Estofado de Pavo á Xardineira

Fruta de Temporada y Pan  
 Froita de Tempada e Pan  
**17** Coliflor Ajoarriero  
 Coliflor Ajoarriero  
 Tortilla de Calabacín  
 Tortilla de Cabaciña  
 Ensalada de Lechuga y Maíz  
 Ensalada de Leituga e Millo  
 Fruta de Temporada y Pan  
 Froita de Tempada e Pan

## Martes-Martes

**4** Ensalada de Garbanzos  
 Ensalada de Garavanzos  
 Magro de Cerdo Guisado con Guisantes  
 Magro de Porco con Chicharos  
 Fruta de Temporada y Pan  
 Froita de Tempada e Pan

**11** Lentejas Estofadas  
 Lentellas Estofadas  
 Arroz con Bacalao  
 Arroz con Bacallau

Fruta de Temporada y Pan  
 Froita de Tempada e Pan  
**18** Ensalada de Judías Verdes  
 Ensalada de Xudias Verdes  
 Merluza a la Gallega  
 Pescada á Galega  
 Patata Cocida  
 Pataca Cocida  
 Fruta de Temporada y Pan  
 Froita de Tempada e Pan

## Miercoles-Mércores

**5** Crema de Calabaza ECO  
 Crema de Cabaza ECO  
 Filete Ruso  
 Filete Ruso  
 Ensalada de Lechuga y Maíz  
 Ensalada de Leituga e Millo  
 Yogur y Pan  
 logur e Pan

**12** Macarrones INTEGRALES Napolitana  
 Macarrones INTEGRAIS Napolitana  
 Tortilla de Patata  
 Tortilla de Pataca

Ensalada de Lechuga y Maíz  
 Ensalada de Leituga e Millo  
 Yogur y Pan  
 logur e Pan  
**19** Crema de Calabacín ECO  
 Crema de Cabaciña ECO  
 Canelones de Carne con Bechamel  
 Canelones de Carne con Bechamel

Yogur y Pan  
 logur e Pan

## Jueves-Xoves

**6** Menestra de Verduras  
 Minestra de Verduras  
 Pollo al Ajillo  
 Pito ao Allo  
 Patatas Dado  
 Patacas Dado  
 Fruta de Temporada y Pan  
 Froita de Tempada e Pan

**13** Crema de Verduras ECO  
 Crema de Verduras ECO  
 Fideuá Marinera  
 Fideuá Mariñeira

Fruta de Temporada y Pan  
 Froita de Tempada e Pan  
**20** Ensalada de Alubias con Atún  
 Ensalada de Fabas con Atún  
 Pollo Asado  
 Pito Asado  
 Arroz INTEGRAL con Zanahoria  
 Arroz INTEGRAL e Cenoria  
 Fruta de Temporada y Pan  
 Froita de Tempada e Pan

## Viernes-Venres

**7** Arroz con Tomate  
 Arroz con Tomate  
 Boquerones a la Andaluza  
 Boquerones á Andaluza  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
 Ensalada de Leituga e Cenoria  
 Fruta de Temporada y Pan  
 Froita de Tempada e Pan

**14** Alubias a la Vinagreta  
 Ensalada de Fabas  
 Raxo con Arroz  
 Raxo con Arroz

Fruta de Temporada y Pan  
 Froita de Tempada e Pan  
**21** Ensalada Variada  
 Ensalada Mixta  
 Perrito Caliente  
 Salchichas de Pito e Pan

Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

Lunes-Luns

**3** Ensalada de Pasta S/Gluten S/Huevo con Caballa  
 Ensalada de Pasta S/Glute S/Ovo  
 Tortilla Francesa con Jamón Cocido  
 Tortilla Francesa con Xamón Cocido  
 Zanahorias Baby  
 Cenorias Baby  
 Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
 Froita de Tempada e pan sen glute

**10** Sopa de Verduras  
 Sopa de Fideos Vexetal  
 Estofado de Pavo a la Jardinera (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado y patata)  
 Estofado de Pavo á Xardineira

Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
 Froita de Tempada e pan sen glute  
**17** Coliflor Ajoarriero  
 Coliflor Ajoarriero  
 Tortilla de Calabacín  
 Tortilla de Cabaciña  
 Ensalada de Lechuga y Maíz  
 Ensalada de Leituga e Millo  
 Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
 Froita de Tempada e pan sen glute

Martes-Martes

**4** Ensalada de Garbanzos  
 Ensalada de Garavanzos  
 Magro de Cerdo Guisado con Guisantes  
 Magro de Porco con Chicharos  
 Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
 Froita de Tempada e pan sen glute

**11** Brócoli Salteado  
 Brócoli Salteado  
 Arroz con Bacalao  
 Arroz con Bacallau

Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
 Froita de Tempada e pan sen glute  
**18** Ensalada de Judías Verdes  
 Ensalada de Xudias Verdes  
 Merluza a la Gallega  
 Pescada á Galega  
 Patata Cocida  
 Pataca Cocida  
 Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
 Froita de Tempada e pan sen glute

Miercoles-Mércores

**5** Crema de Calabaza ECO  
 Crema de Cabaza ECO  
 Filete Ruso  
 Filete Ruso  
 Ensalada de Lechuga y Maíz  
 Ensalada de Leituga e Millo  
 Yogur y Pan S/Gluten  
 Iogur e pan sen glute

**12** Pasta S/Gluten S/Huevo Napolitana  
 Pasta S/Glute S/Ovo Napolitana  
 Tortilla de Patata  
 Tortilla de Pataca

Ensalada de Lechuga y Maíz  
 Ensalada de Leituga e Millo  
 Yogur y Pan S/Gluten  
 Iogur e pan sen glute  
**19** Crema de Calabacín ECO  
 Crema de Cabaciña ECO  
 Pasta S/Gluten S/Huevo Boloñesa  
 Pasta S/Glute S/Ovo Boloñesa

Yogur y Pan S/Gluten  
 Iogur e pan sen glute

Jueves-Xoves

**6** Menestra de Verduras  
 Minestra de Verduras  
 Pollo al Ajillo  
 Pito ao Allo  
 Patatas Dado  
 Patacas Dado  
 Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
 Froita de Tempada e pan sen glute

**13** Crema de Verduras ECO  
 Crema de Verduras ECO  
 Fideuá Marinera (Pasta S/Gluten S/Huevo)  
 Fideuá Mariñeira (Pasta S/Glute S/Ovo)

Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
 Froita de Tempada e pan sen glute  
**20** Ensalada de Alubias con Atún  
 Ensalada de Fabas con Atún  
 Pollo Asado  
 Pito Asado  
 Arroz INTEGRAL con Zanahoria  
 Arroz INTEGRAL e Cenoria  
 Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
 Froita de Tempada e pan sen glute

Viernes-Venres

**7** Arroz con Tomate  
 Arroz con Tomate  
 Merluza Enharinada (Maizena)  
 Pescada con Fariña de Millo  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
 Ensalada de Leituga e Cenoria  
 Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
 Froita de Tempada e pan sen glute

**14** Alubias a la Vinagreta  
 Ensalada de Fabas  
 Raxo con Arroz  
 Raxo con Arroz

Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
 Froita de Tempada e pan sen glute  
**21** Ensalada Variada  
 Ensalada Mixta  
 Salchichas de Pollo al Horno  
 Salchichas de Pito ao Forno  
 Patatas Panadera  
 Patacas Panadeira  
 Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
 Froita de Tempada e pan sen glute

Lunes-Luns

**3** Ensalada de Pasta INTEGRAL con Caballa  
*Ensalada de Pasta INTEGRAL*  
 Tortilla Francesa con Jamón Cocido  
 Tortilla Francesa con Xamón Cocido  
 Zanahorias Baby  
 Cenorias Baby  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**10** Sopa de Verduras  
*Sopa de Fideos Vexetal*  
 Estofado de Pavo a la Jardinera (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado y patata)  
*Estofado de Pavo á Xardineira*

Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**17** Coliflor Ajoarriero  
*Coliflor Ajoarriero*  
 Tortilla de Calabacín  
 Tortilla de Cabaciña  
 Ensalada de Lechuga y Maíz  
 Ensalada de Leituga e Millo  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

Martes-Martes

**4** Ensalada de Garbanzos  
*Ensalada de Garavanzos*  
 Magro de Cerdo Guisado con Guisantes  
 Magro de Porco con Chicharos  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**11** Lentejas Estofadas  
*Lentellas Estofadas*  
 Arroz con Bacalao  
 Arroz con Bacallau

Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**18** Ensalada de Judías Verdes  
*Ensalada de Xudias Verdes*  
 Merluza a la Gallega  
 Pescada á Galega  
 Patata Cocida  
 Pataca Cocida  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

Miercoles-Mércores

**5** Crema de Calabaza ECO  
*Crema de Cabaza ECO*  
 Filete Ruso  
 Filete Ruso  
 Ensalada de Lechuga y Maíz  
 Ensalada de Leituga e Millo  
 Yogur de Soja  
 iogur de soia

**12** Macarrones INTEGRALES Napolitana  
*Macarrones INTEGRAIS Napolitana*  
 Tortilla de Patata  
 Tortilla de Pataca

Ensalada de Lechuga y Maíz  
*Ensalada de Leituga e Millo*  
 Yogur de Soja  
 iogur de soia

**19** Crema de Calabacín ECO  
*Crema de Cabaciña ECO*  
 Macarrones Boloñesa  
 Macarrones Boloñesa

Yogur de Soja  
 iogur de soia

Jueves-Xoves

**6** Menestra de Verduras  
*Minestra de Verduras*  
 Pollo al Ajillo  
 Pito ao Allo  
 Patatas Dado  
 Patacas Dado  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**13** Crema de Verduras ECO  
*Crema de Verduras ECO*  
 Fideuá Marinera  
 Fideuá Mariñeira

Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**20** Ensalada de Alubias con Atún  
*Ensalada de Fabas con Atún*  
 Pollo Asado  
 Pito Asado  
 Arroz INTEGRAL con Zanahoria  
 Arroz INTEGRAL e Cenoria  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

Viernes-Venres

**7** Arroz con Tomate  
*Arroz con Tomate*  
 Boquerones a la Andaluza  
 Boquerones á Andaluza  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
 Ensalada de Leituga e Cenoria  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**14** Alubias a la Vinagreta  
*Ensalada de Fabas*  
 Raxo con Arroz  
 Raxo con Arroz

Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**21** Ensalada Variada  
*Ensalada Mixta*  
 Cinta de Lomo al Horno  
 Cinta de Lombo ao Forno  
 Patatas Panadera  
 Patacas Panadeira  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

Lunes-Luns

**3** Ensalada de Pasta S/Gluten S/Huevo con Caballa  
 Ensalada de Pasta S/Glute S/Ovo  
 Pollo en Salsa  
 Pito en Salsa  
 Zanahorias Baby  
 Cenorias Baby  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**10** Sopa de Verduras  
 Sopa de Fideos Vexetal  
 Estofado de Pavo a la Jardinera (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado y patata)  
 Estofado de Pavo á Xardineira

Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada  
**17** Coliflor Ajoarriero  
 Coliflor Ajoarriero  
 Lacón al Horno  
 Lacón ao Forno  
 Ensalada de Lechuga y Maíz  
 Ensalada de Leituga e Millo  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

Martes-Martes

**4** Ensalada de Garbanzos  
 Ensalada de Garavanzos  
 Magro de Cerdo Guisado con Guisantes  
 Magro de Porco con Chicharos  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**11** Lentejas Estofadas  
 Lentellas Estofadas  
 Arroz con Bacalao  
 Arroz con Bacallau

Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada  
**18** Ensalada de Judías Verdes  
 Ensalada de Xudias Verdes  
 Merluza a la Gallega  
 Pescada á Galega  
 Patata Cocida  
 Pataca Cocida  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

Miercoles-Mércores

**5** Crema de Calabaza ECO  
 Crema de Cabaza ECO  
 Filete Ruso  
 Filete Ruso  
 Ensalada de Lechuga y Maíz  
 Ensalada de Leituga e Millo  
 Yogur de Soja  
 iogur de soia

**12** Pasta S/Gluten S/Huevo Napolitana  
 Pasta S/Glute S/Ovo Napolitana  
 Pollo Asado  
 Pito Asado

Ensalada de Lechuga y Maíz  
 Ensalada de Leituga e Millo  
 Yogur de Soja  
 iogur de soia  
**19** Crema de Calabacín ECO  
 Crema de Cabaciña ECO  
 Pasta S/Gluten S/Huevo Boloñesa  
 Pasta S/Glute S/Ovo Boloñesa  
 Yogur de Soja  
 iogur de soia

Jueves-Xoves

**6** Menestra de Verduras  
 Minestra de Verduras  
 Pollo al Ajillo  
 Pito ao Allo  
 Patatas Dado  
 Patacas Dado  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**13** Crema de Verduras ECO  
 Crema de Verduras ECO  
 Fideuá Marinera (Pasta S/Gluten S/Huevo)  
 Fideuá Mariñeira (Pasta S/Glute S/Ovo)

Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada  
**20** Ensalada de Alubias con Atún  
 Ensalada de Fabas con Atún  
 Pollo Asado  
 Pito Asado  
 Arroz INTEGRAL con Zanahoria  
 Arroz INTEGRAL e Cenoria  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

Viernes-Venres

**7** Arroz con Tomate  
 Arroz con Tomate  
 Merluza Enharinada (Maizena)  
 Pescada con Fariña de Millo  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
 Ensalada de Leituga e Cenoria  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

**14** Alubias a la Vinagreta  
 Ensalada de Fabas  
 Raxo con Arroz  
 Raxo con Arroz

Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada  
**21** Ensalada Variada  
 Ensalada Mixta  
 Cinta de Lomo al Horno  
 Cinta de Lombo ao Forno  
 Patatas Panadera  
 Patacas Panadeira  
 Fruta de Temporada  
 Froita de Tempada

## Lunes-Luns

**3** Ensalada de Pasta INTEGRAL  
Ensalada de Pasta INTEGRAL  
Tortilla Francesa con Jamón Cocido  
Tortilla Francesa con Xamón Cocido  
Zanahorias Baby  
Cenorias Baby

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
Sopa de Verduras

**10** Sopa de Fideos Vexetal

Pavo Asado  
Pavo ao Forno  
Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla y Puerro)  
Verduras Asadas

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
Coliflor en Ajada

**17** Coliflor en Ajada  
Tortilla Francesa de Calabacín  
Tortilla Francesa de Cabaciña  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

## Martes-Martes

**4** Ensalada de Garbanzos  
Ensalada de Garavanzos  
Magro de Cerdo Asado  
Magro de Porco Asado  
Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla y Puerro)  
Verduras Asadas

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**11** Lentejas Estofadas con Verduras (sin Tomate Frito)  
Lentellas Estofadas con Verduras (sen tomate frito)

Bacalao al Horno  
Bacallau ao Forno  
Brócoli Salteado  
Brócoli Salteado

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**18** Ensalada de Judías Verdes  
Ensalada de Xudías Verdes  
Merluza a la Gallega  
Pescada á Galega  
Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)  
Salteado de Verduras  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

## Miercoles-Mércores

**5** Crema de Calabaza ECO  
Crema de Cabaza ECO  
Ragut de Ternera Asada  
Ragut de Tenreira Asada  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo

Yogur Desnatado y Pan  
Iogur Desnatado e Pan  
Macarrones INTEGRALES Napolitana  
(Con Tomate Casero)  
Macarrones INTEGRAIS Napolitana con Tomate Caseiro

**12** Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo

Yogur Desnatado y Pan  
Iogur Desnatado e Pan  
Crema de Calabacín ECO  
Crema de Cabaciña ECO  
Magro de Cerdo Asado  
Magro de Porco Asado  
Pasta Salteada  
Pasta Salteada

Yogur Desnatado y Pan  
Iogur Desnatado e Pan

## Jueves-Xoves

**6** Menestra de Verduras  
Minestra de Verduras  
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

**13** Crema de Verduras ECO  
Crema de Verduras ECO

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 Alubias (sin Atún)  
Ensalada de Fabas (sen Atún)

**20** Pollo Asado  
Pito Asado  
Zanahorias Rehogadas  
Cenorias Rehogadas

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

## Viernes-Venres

**7** Arroz con Tomate Triturado Casero  
Arroz con Tomate Caseiro  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**14** Alubias a la Vinagreta  
Ensalada de Fabas

Magro de Cerdo Asado  
Magro de Porco Asado  
Calabacín Asado  
Cabaciña Asada

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**21** Ensalada Variada  
Ensalada Mixta  
Cinta de Lomo al Horno  
Cinta de Lombo ao Forno  
Calabacín Asado  
Cabaciña Asada

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

mediterránea

LÁCTEOS DESNATADOS. 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 RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes-Luns

3 Ensalada de Pasta INTEGRAL sin Sal  
Ensalada de Pasta INTEGRAL sen Sal  
Tortilla Francesa Casera sin Sal  
Tortilla Francesa Caseira sin Sal  
Zanahorias Baby sin Sal  
Cenorias Baby sen Sal

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

10 Sopa de Verduras Sin Sal  
Sopa de Fideos Vexetal Sen Sal

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

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

17 Coliflor Ajoarriero sin Sal  
Coliflor Ajoarriero sen Sal  
Tortilla Francesa de Calabacín (sin Sal)  
Tortilla Francesa de Cabaciña (sen Sal)

Ensalada de Lechuga y Maíz sin Sal  
Ensalada de Leituga e Millo sen Sal  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

Martes-Martes

4 Ensalada de Garbanzos (sin Sal)  
Ensalada de Garavanzos (sen Sal)  
Magro de Cerdo Asado sin Sal  
Magro de Porco Asado sen Sal  
Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla y Puerro) sin Sal  
Verduras Asadas sen Sal  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

11 Lentejas Estofadas con Verduras (sin Tomate Frito, sin Sal)  
Lentellas Estofadas con Verduras (sen tomate frito, sen Sal)  
Arroz con Bacalao sin Sal  
Arroz con Bacallau sen Sal

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

18 Ensalada de Judías Verdes sin Sal  
Ensalada de Xudías Verdes sen Sal  
Merluza a la Gallega sin Sal  
Pescada á Galega sen Sal

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

Miercoles-Mércores

5 Crema de Calabaza ECO sin Sal  
Crema de Cabaza ECO sen Sal  
Ragut de Ternera Asada sin Sal  
Ragut de Tenreira Asada sen Sal  
Ensalada de Lechuga y Maíz sin Sal  
Ensalada de Leituga e Millo sen Sal

Yogur y Pan  
Iogur e Pan

12 Macarrones INTEGRALES Napolitana (Con Tomate Casero sin Sal)  
Macarrones INTEGRAIS Napolitana con Tomate Caseiro sen Sal  
Tortilla Francesa Casera sin Sal  
Tortilla Francesa Caseira sen Sal  
Ensalada de Lechuga y Maíz sin Sal  
Ensalada de Leituga e Millo sen Sal  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan

19 Crema de Calabacín ECO sin Sal  
Crema de Cabaciña ECO sen Sal  
Macarrones Boloñesa (con Tomate Casero, sin Sal)  
Macarrones Boloñesa con Tomate Caseiro sen Sal

Yogur y Pan  
Iogur e Pan

Jueves-Xoves

6 Menestra de Verduras sin Sal  
Minestra de Verduras sen Sal  
Pollo al Ajillo sin Sal  
Pito ao Allo sen Sal  
Patatas Dado sin Sal  
Patacas Dado sen Sal

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

13 Crema de Verduras ECO sin Sal  
Crema de Verduras ECO 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

20 Ensalada de Alubias sin Sal  
Ensalada de Fabas (sen Sal)  
Pollo Asado sin Sal  
Pito Asado sen Sal

Arroz INTEGRAL con Zanahoria sin Sal  
Arroz INTEGRAL e Cenoria sen Sal  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

Viernes-Venres

7 Arroz con Tomate Casero sin Sal  
Arroz con Tomate Caseiro sen Sal  
Merluza Enharinada (Maizena) sin Sal  
Pescada con Fariña de Millo sin 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

14 Alubias a la Vinagreta sin Sal  
Ensalada de Fabas sen Sal

Raxo con Arroz sin Sal  
Raxo con Arroz sen Sal

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

21 Ensalada Variada sin Sal  
Ensalada Mixta sen Sal  
Cinta de Lomo al Horno sin Sal  
Cinta de Lombo ao Forno sen Sal

Patatas Panadera sin Sal  
Patacas Panadeira sen Sal  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada