





























































				MÉRCORES	11	XOVES	12	VENRES	13
				Empanada de atún.   		Ensalada de fabas.		Ensaladilla.  	
				Milanesa de porco con ensalada.  		Peixe de lonxa do dia.   		Polo asado con patacas.	
				Iogur 		Froita.		Iogur 	
				Pan 		Pan 		Pan 	
				Auga		Auga		Auga	
LUNS	16	MARTES	17	MÉRCORES	18	XOVES	19	VENRES	20
Crema de verduras. 		Chicharos con xamón.		Sopa de garavanzos e allo porro.		Lentellas vexetais.		Sopa de fideos. 	
Spaguetis con carne  		Peixe de lonxa do dia.   		Tortilla de pataca con ensalada de tomate. 		Peixe de lonxa do dia.   		Pisto de verdura con ovos 	
Froita.		Froita.		Iogur 		Froita.		Iogur 	
Pan 		Pan 		Pan 		Pan 		Pan 	
Auga		Auga		Auga		Auga		Auga	
LUNS	23	MARTES	24	MÉRCORES	25	XOVES	26	VENRES	27
Caldo de verán: lixudias, zanoria, pataca.		Ensaladilla.  		Ensalada mixta.   		Menestra de verduras		Crema verduras de tempada. 	
Álbondegas con puré de patacas  		Peixe de lonxa do dia.   		Carne asada con patacas.		Lasaña de atún.   		Costela ó forno e patacas asadas.	
Froita.		Froita.		Iogur 		Froita.		Iogur 	
Pan 		Pan 		Pan 		Pan 		Pan 	
Auga		Auga		Auga		Auga		Auga	
LUNS 30									
Revolto de verduras de tempada con rustrido de allos tenros.									
Hamburguesa de tenreira con laciños de pasta.  									
Froita.									
Pan 									
Auga									



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



OUTUBRO

MARTES		1	MÉRCORES		2	XOVES		3	VENRES		4			
		Crema de verduras de tempada		Sopa minestrone.		Ovos recheos de bonito con ensalada de tomate, cebola e millo.				Melón con xamón				
		Fideguá con bacallao, mexillóns e verdura		Milanesa de polo.		Peixe de lonxa do día.				Carne asada con patacas				
		Froita.		Iogur		Froita.				Iogur				
		Pan		Pan		Pan				Pan				
		Auga		Auga		Auga				Auga				
LUNS		7	MARTES		8	MÉRCORES		9	XOVES		10	VENRES		11
		Ensalada de arroz.		Cabaciña gratinada		Crema de verdura de tempada.				Sopa de fideos.				Caldo galego
		Pisto de verduras con ovos ao forno		Peixe ao forno con patacas e pementos		Pasta con atún				Peixe de lonxa do día.				Lombo de porco asado con arroz e verduras.
		Froita.		Froita		Iogur				Froita.				Iogur
		Pan		Pan		Pan				Pan				Pan
		Auga		Auga		Auga				Auga				Auga
LUNS		14	MARTES		15	MÉRCORES		16	XOVES		17	VENRES		18
		Brócoli gratinado.		Lentellas vexetais.		Xudías con xamón.				Garavanzos á galega.				Ensalada mixta.
		Albondegas con arroz.		Peixe de lonxa do día.		Polo asado con patacas ó forno.				Peixe de lonxa do día.				Lasaña de carne.
		Froita.		Froita.		Iogur				Froita.				Iogur
		Pan		Pan		Pan				Pan				Pan
		Auga		Auga		Auga				Auga				Auga
LUNS		21	MARTES		22	MÉRCORES		23	XOVES		24	VENRES		25
		Empanada de atún.		Ensalada de pasta		Menestra				Potaxe de verduras.				Crema de verduras de tempada.
		Tortilla de patacas, ensalada		Peixe de lonxa do día.		Redondo de tenreira en salsa con arroz.				Chipiróns fritos con ensalada.				Costela asada con patacas.
		Froita.		Froita.		Iogur				Froita.				Iogur
		Pan		Pan		Pan				Pan				Pan
		Auga		Auga		Auga				Auga				Auga
LUNS		28	MARTES		29	MÉRCORES		30						
		Sopa de verduras con fideos		Espinacas con rustrido de allo		Caldo galego.								
		Pechuga de pavo a prancha con pasta e pisto		Arroz con chipiróns berberechos ou mexilóns.		Milanesa de tenreira con ensalada.								
		Froita		Froita.		Iogur								
		Pan		Pan		Pan								
		Auga		Auga		Auga								



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



NOVIEMBRE

LUNS	4	MARTES	5	MÉRCORES	6	XOVES	7	VENRES	8
		Coliflor con allada.		Fabas estufadas.		Macarróns con salsa de tomate natural.		Leontellas vexetais.	
		Fideguá con luras e mexillóns		Milanesa de porco con ensalda.		Peixe de lonxa do día.		Lasaña de atún.	
		Froita.		Iogur		Froita.		Iogur.	
		Pan		Pan		Pan		Pan	
		Auga		Auga		Auga		Auga	
LUNS	11	MARTES	12	MÉRCORES	13	XOVES	14	VENRES	15
Sopa de fideos		Caldo galego		Garavanzos á mariñeira.		Brécol con allada.		Crema de cabaza.	
Tortilla de patata y ensalada.		Peixe de lonxa do día.		Filete de lombo con patacas.		Peixe de lonxa do día.		Raxo con patacas.	
Froita.		Froita.		Iogur		Froita.		Iogur	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
Auga		Auga		Auga		Auga		Auga	
LUNS	18	MARTES	19	MERCORES	20	JUEVES	21	VENRES	22
Leontellas con chourizo.		Caldo galego.		Sopa de verduras		Ensalada de verdura de tempada con patacas.		Sopa de fideos	
Tortilla francesa con ensalda mixta.		Peixe de lonxa do día.		Milanesa de polo.		Peixe de lonxa do día.		Carne asado con patacas	
Froita.		Froita.		Iogur		Froita.		Iogur	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
Auga		Auga		Auga		Auga		Auga	
LUNS	25	MARTES	26	MÉRCORES	27	XOVES	28	VENRES	29
Crema de cabaza.		Xudías con allada		Croquetas de xamón con ensalda de tomate e cebola		Garabanzos con espinacas		Sopa de fideos	
Lasaña de carne		Peixe lonxa do día		Peituga de pavo a prancha con pasta e pisto		Peixe de lonxa do día.		Álbondigas con arroz.	
Froita.		Froita.		Iogur		Froita.		Iogur.	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
Auga		Auga		Auga		Auga		Auga	



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



LUNS	2	MARTES	3	MÉRCORES	4	XOVES	5	VIERNES	6
Xudias verdes con ovo duro e pataca,		Empanada		Ensalada mixta		Crema de verduras de tempada.			
Macarróns con carne picada		Peixe de lonxa do día.		Carne asada con patacas.		Peixe de lonxa do día.			
Froita.		Froita.		Iogur		Froita.			
Pan		Pan		Pan		Pan			
Auga		Auga		Auga		Auga			
LUNS	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	XOVES	12	VIERNES	13
Caldo galego.		Lentellas vexetais.		Sopa de fideos		Brécol gratinado		Ensalada mixta	
Filete de porco a plancha con ensalada.		Peixe lonxa do día		Raxo con patacas		Peixe de lonxa do día.		Polo asado e patacas ao forno.	
Iogur		Froita.		Iogur		Froita.		Iogur	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
Auga		Auga		Auga		Auga		Auga	
LUNS	16	MARTES	17	MÉRCORES	18	XOVES	19	VENRES	20
Sopa de verduras.		Garavanzos á galega.		Crema de verduras de tempada.		Macarróns con salsa de tomate natural		Caldo galego.	
Ovos a flamenca: ovos, guisantes, patacas e cebola		Peixe de lonxa do día.		Peituga de polo con ensalada.		Peixe de lonxa do día.		Raxo con patacas..	
Froita.		Froita.		Iogur		Froita.		Postres navideños	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
Auga		Auga		Auga		Auga		Auga	



CONTIENE
GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS
DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS
DE SÉSAMO



E-X
DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES

GRUPOS DE ALÉRGENOS Reglamento (UE) N° 1169/2011 del Parlamento Europeo.



XANEIRO

				MÉRCORES	8	XOVES	9	VENRES	10
				Garabanzos á mariñeira. 🐟		Crema de verduras de tempada. 🍷		Sopa de fideos. 🍷 🍷	
				Tortilla de patacas con ensalada. 🍷		Peixe de lonxa do día 🐟 🍷 🍷		Hamburguesa con ensalada mixta. 🍷 🍷	
				Iogur 🍷		Froita.		Iogur 🍷	
				Pan 🍷		Pan 🍷		Pan 🍷	
				Auga				Auga	
LUNS	13	MARTES	14	MÉRCORES	15	XOVES	16	VENRES	17
Menestra de verduras.		Brécol con pataca e allada.		Crema de verduras de tempada. 🍷		Fabas estufadas.		Caldo de nabizas.	
Pasta con chourizo 🍷 🍷		Peixe de lonxa do día. 🐟 🍷 🍷		Arroz con carne, pementos, chícharos...		Peixe de lonxa do día. 🐟 🍷 🍷		Milanesa de porco con ensalada. 🍷 🍷	
Froita.		Froita.		Iogur 🍷		Froita.		Iogur 🍷	
Pan 🍷		Pan 🍷		Pan 🍷		Pan 🍷		Pan 🍷	
Auga		Auga		Auga		Auga		Auga	
LUNS	20	MARTES	21	MÉRCORES	22	XOVES	23	VENRES	24
Espinacas con rustrido de allo		Sopa minestrone 🍷 🍷		Crema de verduras de tempada. 🍷		Garabanzos á galega.		Ensalada mixta. 🐟 🍷 🍷	
Lasaña de carne 🍷 🍷		Peixe de lonxa do día. 🐟 🍷 🍷		Raxo con patacas.		Peixe de lonxa do día. 🐟 🍷 🍷		Costela asada con patacas.	
Froita.		Froita.		Iogur 🍷		Froita.		Iogur 🍷	
Pan 🍷		Pan 🍷		Pan 🍷		Pan 🍷		Pan 🍷	
Auga		Auga		Auga		Auga		Auga	
LUNS	27	MARTES	28	MÉRCORES	29	XOVES	30	VENRES	31
Crema de verduras de tempada 🍷		Lentellas con chourizo		Coliflor con allada		Xudias con xamón		Sopa de fideos 🍷 🍷	
Tortilla de pataca con ensalada. 🍷		Peixe de lonxa do día 🐟 🍷 🍷		Filete de polo a prancha con ensalada		Peixe lonxa do día 🐟 🍷 🍷		Álbondigas caseras con arroz 🍷	
Froita.		Froita.		Iogur 🍷		Froita.		Iogur 🍷	
Pan 🍷		Pan		Pan		Pan		Pan	
Auga		Auga		Auga		Auga		Auga	



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



LUNS	3	MARTES	4	MÉRCORES	5	XOVES	6	VENRES	7
Espinacas con rustrido de allo		Empanada de atún		Caldo de grelos		Brécol gratinado		Crema de verduras de tempada	
Tortilla de patacas con ensalada		Peixe de lonxa do dia.		Milanesa de porco.		Peixe de lonxa do dia.		Raxo de polo con patacas.	
Froita		Froita.		Iogur		Froita.		Iogur	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
Auga		Auga		Auga		Auga		Auga	
LUNS	10	MARTES	11	MÉRCORES	12	XOVES	13	VENRES	14
Menestra de verduras.		Fabas estufadas.		Tortilla de xamón con ensalada.		Crema de verduras de tempada.		Sopa de fideo.	
Macarróns con chourizo e salsa de tomate natural		Peixe de lonxa do dia.		Espaguetis con carne		Peixe de lonxa do dia.		Costela asada con ensalada	
Froita.		Froita.		Iogur		Froita.		Iogur	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
Auga		Auga		Auga		Auga		Auga	
LUNS	17	MARTES	18	MÉRCORES	19	XOVES	20	VENRES	21
Lentillas vexetais.		Chícharos con xamón		Ovos recheos con atún		Coliflor gratinada.		Crema de verduras de tempada.	
Tortilla de patacas con ensalada.		Peixe de lonxa do dia.		Filete de polo a prancha con tomate asado		Peixe de lonxa do dia.		Álbondigas caseras con puré de patacas	
Froita.		Froita.		Iogur		Froita.		Iogur	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
Auga		Auga		Auga		Auga		Auga	
LUNS	24	MARTES	25	MÉRCORES	26	XOVES	27	VENRES	28
Crema de cabaciña.		Caldo de grelos.		Menestra de verduras.		Crema verduras de tempada.		Sopo de cocido.	
Lasaña de atún.		Peixe de lonxa do dia.		Milanesa de porco con ensalada.		Peixe de lonxa do dia.		Cocido(pataca,chourizo,costa de garabanzos e verdura).	
Froita.		Froita.		Iogur		Froita.		Postres de entroido	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
Auga		Auga		Auga		Auga		Auga	



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



E-X
DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS







































































MOLUSCOS



ALTRAMUCES



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	6	VENRES	7
			Sopa de fideo.  		Crema de verduras de tempada. 	
			Peixe de lonxa do día.  		Raxo con patacas	
			Froita.		Iogur 	
			Pan 		Pan 	
			Auga		Auga	
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	13	VENRES	14
Sopa minestrone  	Caldo de grelos.	Garbanzos á galega.	Macarrons con salsa de tomate natural  		Crema de verduras. 	
Croquetas caseiras c/ ensalada   	Peixe de lonxa do día.   	Polo asado.	Peixe de lonxa do día.  		Milanesa de porco con ensalada.  	
Froita.	Froita.	Iogur 	Froita.		Iogur 	
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 		Pan 	
Auga	Auga	Auga	Auga		Auga	
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	20	VENRES	21
Lentellas vexetais.	Crema de verduras de tempada. 	Arroz tres delicias 	Coliflor gratinada.  		Fabas estufadas.	
Tortilla de patacas con ensalada 	Peixe de lonxa do día.   	Lombo de porco asado.	Peixe de lonxa do día.  		Ovos estrelados con pisto de verduras 	
Froita.	Froita.	Iogur 	Froita.		Iogur 	
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 		Pan 	
Auga	Auga	Auga	Auga		Auga	
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	27	VENRES	28
Empanada de atún   	Caldo de grelos.	Sopa de fideo.  	Crema de verduras de tempada. 		Lentellas vexetais.	
Lasaña de carne.  	Peixe de lonxa do día.   	Peituga de polo á prancha con ensalada.	Peixe de lonxa do día.  		Carne adada con patacas	
Froita.	Froita.	Iogur 	Froita.		Iogur 	
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 		Pan 	
Auga	Auga	Auga	Auga		Auga	
LUNS	31					
Sopa de fideo.  						
Tortilla de patacas con ensalada 						
Froita.						
Pan 						
Auga						





		MARTES	1	MÉRCORES	2	XOVES	3	VENRES	4
		Ensalada de pasta		Crema de cenoria.		Lentellas vexetais.		Garabanzos á galega.	
		Peixe de lonxa do día.		Polo asado con tomate asado		Peixe de lonxa do día.		Tortilla de patacas con ensalada.	
		Froita.		Iogur		Froita.		Iogur	
		Pan		Pan		Pan		Pan	
		Auga		Auga		Auga		Auga	
LUNS	7	MARTES	8	MÉRCORES	9	XOVES	10	VENRES	11
		Ensalada de alubias	Brocoli gratinado	Sopa de fideos		Alubias estofadas		Verdura de tempada con allada	
		Arroz con ovos e salsa de tomate natural	Lasaña de atún	Lacón asado con patacas		Peixe de lonxa do día		Costela ao forno	
		Froita	froita	Iogur		Froita		Iogur	
		Pan	Pan	Pan		Pan		Pan	
		Auga	Auga	Auga		Auga		Auga	
LUNS		MARTES	22	MÉRCORES	23	XOVES	24	VENRES	25
		Crema de verduras.		Garabanzos á mariñeira.		Ensaladilla		Sopa de verduras	
		Peixe de lonxa do día.		Tortilla de patacas con ensalada.		Peixe de lonxa do día.		Polo asado con patacas	
		Froita.		Iogur		Froita.		Iogur	
		Pan		Pan		Pan		Pan	
		Auga		Auga		Auga		Auga	
LUNS	28	MARTES	29	MÉRCORES	30				
		Sopa de fideos.	Crema de verduras de tempada.	Sopa de estreliñas con polo					
		Ovos á cazola con chícharos, xamón e salsa de tomate natural	Peixe de lonxa do día.	Milanesa de porco con patacas					
		Froita.	Froita.	Iogur					
		Pan	Pan	Pan					
		Auga	Auga	Auga					



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



LUNS	5	Martes	6	MÉRCORES	7	XOVES	8	VENRES	9
Melón con xamón.		Potaxe de garabanzos con espinacas.		Crema de tempada.		Menestra de verduras con xamón.		Pisto.	
Ovos a flamenga: ovos, guisnates, patacas e cebola.		Peixe de lonxa do día.		Hamburguesa con patacas e ensalada.		Peixe de lonxa do día.		Albóndigas caseras con arroz.	
Froita.		Froita.		Iogur		Froita.		Iogur	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
Auga		Auga		Auga		Auga		Auga	
LUNS	12	MARTES	13	MÉRCORES	14	XOVES	15	VENRES	16
Ensaladilla		Empanada de atún		Ensalada pasta.		Lentellas con chourizo		Ensalada mixta.	
Tortilla de patacas con ensalada		Peixe de lonxa do día.		Peituga de polo a plancha con tomate asado		Peixe de lonxa do día.		Carne asada con pataca	
Froita		Froita.		Iogur		Froita.		Iogur	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
Auga		Auga		Auga		Auga		Auga	
LUNS	19	MARTES	20	MÉRCORES	21	XOVES	22	VENRES	23
Crema de cenorias.		Ensalada de arroz.		Verdura de tempada con allada		Ensalada de alubias.		Xudias con ovo.	
Espaguetis con atún e salsa de tomate natural		Peixe de lonxa do día.		Tortilla de patacas con ensalada		Peixe de lonxa do día.		Polo asado con patacas.	
Froita.		Froita.		Iogur		Froita.		Iogur	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
Auga		Auga		Auga		Auga		Auga	
LUNS	26	MARTES	27	MÉRCORES	28	XOVES	29	VENRES	30
Ensaladilla		Lentellas con chourizo		Brocolí gratinado		Arroz tres delicias		Crema de cabaciña.	
Milanesa de porco con ensalada		Peixe do día con ensalada		Polo asado con tomate asado		Peixe de lonxa do día.		Lasaña de atún	
Froita		Froita		Iogur		Froita.		Iogur	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
Auga		Auga		Auga		Auga		Auga	



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



LUNS	2	MARTES	3	MÉRCORES	4	XOVES	5	VENRES	6
Sadiniñas con con tomate, aceitunas negras e ceboliña		Melón con xamón.		Crema de cabaciña.		Macarrons ó forno.		Ensalada mixta.	
Raxo con patacas.		Arroz mariñeiro		Filete de polo con patacas cocidas		Peixe fresco de lonxa.		Lombo de porco asado Con patacas asadas	
Froita		Froita		Iogur		Froita		Iogur	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
Auga		Auga		Auga		Auga		Auga	
LUNS	9	MARTES	10	MÉRCORES	11	XOVES	12	VENRES	13
Ensalada de pasta.		Lentellas vexetais		Crema de cenoria.		Ensaladilla		Pisto de verduras	
Tortilla de patacas con ensalada.		Peixe fresco de lonxa		Carne asada con patacas.		Peixe fresco da lonxa.		Xamón asado con pure de patacas.	
Froita		Froita		Iogur		Froita		Iogur	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
Auga		Auga		Auga		Auga		Auga	
LUNS	16	MARTES	17	MÉRCORES	18	XOVES	19	VENRES	20
Melón con xamón.		Ensalada de alubias		Ensalada mixta.		Ensalada de arroz.		Ensaladilla.	
Macarróns con atún e salsa de tomate natural		Peixe fresco de lonxa.		Carne asada con puré de patacas		Peixe fresco da lonxa		Pizza.	
Froita		Froita		Iogur		Froita		Xeado	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
Auga		Auga		Auga		Auga		Auga	



CONTIENE
GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS
DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS
DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES

GRUPOS DE ALÉRGENOS Reglamento (UE) N° 1169/2011 del Parlamento Europeo.