

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miércoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

1



Festivo  
Festivo

**4** Macarrones INTEGRALES con Tomate  
Macarrones INTEGRAIS con Tomate

Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 598 **Lip:** 18,33 **Prot:** 17,46 **HC:** 89,00

**5** Potaje de Garbanzos  
Potaxe de Garavanzos

Hamburguesa de Salmón al Horno  
Hamburguesa de Salmón ao Forno  
Zanahorias Rehogadas  
Cenorias Rehogadas  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 673 **Lip:** 23,72 **Prot:** 31,45 **HC:** 86,62

**6** Crema de Calabacín ECO  
Crema de Cabaciña ECO

Pollo en Pepitoria  
Polo en Salsa  
Patata Asada  
Pataca Asada  
Yogur y Pan  
logur e Pan

**Kcal:** 549 **Lip:** 22,48 **Prot:** 36,36 **HC:** 51,54

**7** Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)  
Salteado de Verduras  
Arroz Marinero  
Arroz Mariñeiro

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 532 **Lip:** 11,94 **Prot:** 17,20 **HC:** 93,29

**8** Lentejas Estofadas  
Lentellas Estofadas

Croquetas de Jamón  
Croquetas de Xamón  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

**Kcal:** 663 **Lip:** 20,61 **Prot:** 22,06 **HC:** 100,41

**11** Garbanzos Estofados con Verduras  
Garvanzos Estofados con Verduras  
Ragout de Pavo  
Ragout de Pavo  
Arroz INTEGRAL Salteado  
Arroz INTEGRAL Salteado  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 830 **Lip:** 24,14 **Prot:** 50,69 **HC:** 105,38

**12** Crema de Calabaza ECO  
Crema de Cabaza ECO  
Filete Ruso  
Filete Ruso  
Patatas Dado  
Patacas Dado  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 544 **Lip:** 24,28 **Prot:** 21,64 **HC:** 60,87

**13** Paella de Verduras  
Paella de Verduras  
Fogonero al Horno  
Fogonero ao Forno  
Jardinera de Verduras  
Xardineira de Verduras  
Yogur y Pan  
logur e Pan

**Kcal:** 595 **Lip:** 17,54 **Prot:** 29,87 **HC:** 80,85

**14** Codos al Gratén  
Codos ao Gratén  
Lomo Asado  
Lombo Asado  
Zanahorias Baby  
Cenorias Baby  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 667 **Lip:** 20,98 **Prot:** 33,87 **HC:** 84,97

**15** Caldo Gallego  
Caldo Galego  
Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Atún  
Ensalada de Leituga, Cenoria e Atún  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

**Kcal:** 626 **Lip:** 20,59 **Prot:** 29,31 **HC:** 84,64

**18** Macarrones INTEGRALES Napolitana  
Macarrones INTEGRAIS Napolitana  
Pollo Asado  
Polo Asado  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 653 **Lip:** 17,16 **Prot:** 42,19 **HC:** 80,41

**19** Potaje de Alubias y Garbanzos  
Potaxe de Fabas e Garvanzos  
Tortilla de Calabacín  
Tortilla de Cabaciña  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 682 **Lip:** 19,36 **Prot:** 28,34 **HC:** 101,18

**20** Crema de Verduras ECO  
Crema de Verduras ECO  
Arroz con Bacalao  
Arroz con Bacallau

Yogur y Pan  
logur e Pan

**Kcal:** 601 **Lip:** 14,96 **Prot:** 24,04 **HC:** 96,45

**21** Sopa de Cocido Gallego  
Sopa de Cocido Galego  
Repollo con Magro, Patata y Chorizo  
Repolo con Magro, Pataca e Chourizo

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 433 **Lip:** 17,64 **Prot:** 11,83 **HC:** 57,87

**22** Coliflor Ajoarriero  
Coliflor Ajoarriero  
Boquerones a la Andaluza  
Boquerones á Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

**Kcal:** 420 **Lip:** 13,37 **Prot:** 25,86 **HC:** 50,47

**25** Arroz INTEGRAL con Tomate Casero  
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro  
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

**Kcal:** 539 **Lip:** 14,69 **Prot:** 12,66 **HC:** 88,58

**26** Judías Verdes Rehogadas con Patatas  
Xudias Verdes Rehogadas con Patacas  
Magro de Cerdo Guisado con Guisantes  
Magro de Porco con Chicháros

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 357 **Lip:** 12,11 **Prot:** 9,40 **HC:** 52,99

**27** Lentejas con Chorizo  
Lentellas con Chourizo  
Palometa Guisada  
Pescada Guisado

Yogur y Pan  
logur e Pan

**Kcal:** 706 **Lip:** 24,03 **Prot:** 46,94 **HC:** 76,88

**28** Crema de Zanahoria ECO  
Crema de Cenoria ECO  
Macarrones Boloñesa de Pollo y Jamón  
Macarrones Boloñesa de Polo e Xamón

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 658 **Lip:** 16,10 **Prot:** 22,25 **HC:** 106,43

**29** Sopa de Picadillo con Huevo Cocido  
Sopa de Picado con Ovo Cocido  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno  
Verduras (Pimientos) y Patatas Asadas  
Verduras e Patacas Asadas  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

**Kcal:** 547 **Lip:** 19,70 **Prot:** 37,60 **HC:** 55,09



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

Martes-Martes

Miércoles-Mércore

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

1



**Festivo**  
**Festivo**

**4** Macarrones INTEGRALES con Tomate  
Macarrones INTEGRAIS con Tomate

Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**11** Garbanzos Estofados con Verduras  
Garvanzos Estofados con Verduras

Ragout de Pavo  
Ragout de Pavo  
Arroz INTEGRAL Salteado  
Arroz INTEGRAL Salteado  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**18** Macarrones INTEGRALES Napolitana  
Macarrones INTEGRAIS Napolitana

Pollo Asado  
Polo Asado  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**25** Arroz INTEGRAL con Tomate Casero  
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro  
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

**5** Potaje de Garbanzos  
Potaxe de Garvanzos

Hamburguesa de Salmón al Horno  
Hamburguesa de Salmón ao Forno  
Zanahorias Rehogadas  
Cenorias Rehogadas  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**12** Crema de Calabaza ECO  
Crema de Cabaza ECO

Pollo Asado  
Polo Asado  
Patatas Dado  
Patacas Dado  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**19** Potaje de Alubias y Garbanzos (Sin Chorizo)  
Potaxe de Fabas e Garvanzos (sen Chourizo)

Tortilla de Calabacín  
Tortilla de Cabaciña  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**26** Judías Verdes Rehogadas con Patatas  
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas  
Pollo Asado  
Polo Asado

Guisantes Salteados  
Chícharos Salteados  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**6** Crema de Calabacín ECO  
Crema de Cabaciña ECO

Pollo en Pepitoria  
Polo en Salsa  
Patata Asada  
Pataca Asada  
Yogur y Pan  
logur e Pan

**13** Paella de Verduras  
Paella de Verduras

Fogonero al Horno  
Fogonero ao Forno  
Jardinera de Verduras  
Xardineira de Verduras  
Yogur y Pan  
logur e Pan

**20** Crema de Verduras ECO  
Crema de Verduras ECO

Arroz con Bacalao  
Arroz con Bacallau

**27** Lentejas con Verduras  
Lentellas con Verduras  
Palometa Guisada  
Pescada Guisado

Yogur y Pan  
logur e Pan

**7** Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)  
Salteado de Verduras

Arroz Marinero  
Arroz Mariñeiro

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**14** Coditos al Gratén  
Coditos ao Gratén

Merluza en Ajada  
Pescada en con Allo e Pemento  
Zanahorias Baby  
Cenorias Baby  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**21** Sopa de Fideos Vegetal  
Sopa de Fideos Vexetal

Repollo, Pollo y Patata  
Repolo, Polo e Pataca

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**28** Crema de Zanahoria ECO  
Crema de Cenoria ECO  
Macarrones Boloñesa de Pollo con Tomate Casero  
Macarrones Boloñesa de Polo con Tomate Caseiro

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**8** Lentejas Estofadas con Verduras  
Lentellas Estofadas con Verduras

Croquetas de Bacalao  
Croquetas de Bacallau  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

**15** Caldo Gallego Vegetal  
Caldo Galego Vexetais

Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Atún  
Ensalada de Leituga, Cenoria e Atún  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

**22** Coliflor Ajoarriero  
Coliflor Ajoarriero

Boquerones a la Andaluza  
Boquerones á Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

**29** Sopa de Fideos Vegetal  
Sopa de Fideos Vexetal  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno

Verduras (Pimientos) y Patatas Asadas  
Verduras e Patacas Asadas  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miércoles-Mércore

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

1



Festivo  
Festivo

4 Macarrones INTEGRALES con Tomate  
Macarrones INTEGRAIS con Tomate

Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Fruta de Temporada  
Fruta de Temporada

11 Garbanzos Estofados con Verduras  
Garvanzos Estofados con Verduras  
Ragout de Pavo  
Ragout de Pavo  
Arroz INTEGRAL Salteado  
Arroz INTEGRAL Salteado  
Fruta de Temporada  
Fruta de Temporada

18 Macarrones INTEGRALES Napolitana  
Macarrones INTEGRAIS Napolitana  
Pollo Asado  
Polo Asado  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada  
Fruta de Temporada

25 Arroz INTEGRAL con Tomate Casero  
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro  
Tortilla de Patata  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada  
Fruta de Temporada

5 Potaje de Garbanzos  
Potaxe de Garavanzos

Hamburguesa de Salmón al Horno  
Hamburguesa de Salmón ao Forno  
Zanahorias Rehogadas  
Cenorias Rehogadas  
Fruta de Temporada  
Fruta de Temporada

12 Crema de Calabaza ECO  
Crema de Cabaza ECO  
Filete Ruso  
Filete Ruso  
Patatas Dado  
Patacas Dado  
Fruta de Temporada  
Fruta de Temporada

19 Potaje de Alubias y Garbanzos  
Potaxe de Fabas e Garvanzos  
Tortilla de Calabacín  
Tortilla de Cabaciña  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Fruta de Temporada  
Fruta de Temporada

26 Judías Verdes Rehogadas con Patatas  
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas  
Magro de Cerdo Guisado con Guisantes  
Magro de Porco con Chicharos

Fruta de Temporada  
Fruta de Temporada

6 Crema de Calabacín ECO  
Crema de Cabaciña ECO

Pollo en Pepitoria  
Polo en Salsa  
Patata Asada  
Pataca Asada  
Yogur  
logur

13 Paella de Verduras  
Paella de Verduras  
Fogonero al Horno  
Fogonero ao Forno  
Jardinera de Verduras  
Xardineira de Verduras  
Yogur  
logur

20 Crema de Verduras ECO  
Crema de Verduras ECO  
Arroz con Bacalao  
Arroz con Bacallau

Yogur  
logur

27 Lentejas con Chorizo  
Lentellas con Chourizo  
Palometa Guisada  
Pescada Guisado

Yogur  
logur

7 Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)  
Salteado de Verduras  
Arroz Marinero  
Arroz Mariñeiro

Fruta de Temporada  
Fruta de Temporada

14 Coditos al Gratén  
Coditos ao Gratén  
Lomo Asado  
Lombo Asado  
Zanahorias Baby  
Cenorias Baby  
Fruta de Temporada  
Fruta de Temporada

21 Sopa de Cocido Gallego  
Sopa de Cocido Galego  
Rapollo con Magro, Patata y Chorizo  
Repolo con Magro, Pataca e Chourizo

Fruta de Temporada  
Fruta de Temporada

28 Crema de Zanahoria ECO  
Crema de Cenoria ECO  
Macarrones Boloñesa de Pollo y Jamón  
Macarrones Boloñesa de Polo e Xamón

Fruta de Temporada  
Fruta de Temporada

8 Lentejas Estofadas  
Lentellas Estofadas

Croquetas de Jamón  
Croquetas de Xamón  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada  
Fruta de Temporada

15 Caldo Gallego  
Caldo Galego  
Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Atún  
Ensalada de Leituga, Cenoria e Atún  
Fruta de Temporada  
Fruta de Temporada

22 Coliflor Ajoarriero  
Coliflor Ajoarriero  
Boquerones a la Andaluz  
Boquerones á Andaluz  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada  
Fruta de Temporada

29 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido  
Sopa de Picado con Ovo Cocido  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno  
Verduras (Pimientos) y Patatas Asadas  
Verduras e Patacas Asadas  
Fruta de Temporada  
Fruta de Temporada

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miércoles-Mércore

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

1



**Festivo  
Festivo**

**4** Pasta S/Gluten S/Huevo con Tomate Casero  
Pasta S/Glute S/Ovo con Tomate Caseiro  
Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
Froita de Tempada e pan sen glute

**5** Potaje de Garbanzos  
Potaxe de Garvanzos  
  
Hamburguesa de Salmón al Horno  
Hamburguesa de Salmón ao Forno  
Zanahorias Rehogadas  
Cenorias Rehogadas  
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
Froita de Tempada e pan sen glute

**6** Crema de Calabacín ECO  
Crema de Cabaciña ECO  
  
Pollo en Pepitoria  
Polo en Salsa  
Patata Asada  
Patata Asada  
Yogur y Pan S/Gluten  
logur e pan sen glute

**7** Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)  
Salteado de Verduras  
Arroz Marinero  
Arroz Mariñeiro  
  
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
Froita de Tempada e pan sen glute

**8** Crema de Zanahoria  
Crema de Cenoria  
  
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 S/Gluten  
Froita de Tempada e pan sen glute

**11** Garbanzos Estofados con Verduras  
Garvanzos Estofados con Verduras  
Ragout de Pavo  
Ragout de Pavo  
Arroz INTEGRAL Salteado  
Arroz INTEGRAL Salteado  
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
Froita de Tempada e pan sen glute

**12** Crema de Calabaza ECO  
Crema de Cabaza ECO  
Filete Ruso  
Filete Ruso  
Patatas Dado  
Patacas Dado  
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
Froita de Tempada e pan sen glute

**13** Paella de Verduras  
Paella de Verduras  
Fogonero al Horno  
Fogonero ao Forno  
Jardinera de Verduras  
Xardineira de Verduras  
Yogur y Pan S/Gluten  
logur e pan sen glute

**14** Pasta S/Gluten S/Huevo al Gratén  
Pasta S/Glute S/Ovo ao Gratén  
Lomo Asado  
Lombo Asado  
Zanahorias Baby  
Cenorias Baby  
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
Froita de Tempada e pan sen glute

**15** Caldo Gallego  
Caldo Galego  
Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Atún  
Ensalada de Leituga, Cenoria e Atún  
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
Froita de Tempada e pan sen glute

**18** Pasta S/Gluten S/Huevo Napolitana  
Pasta S/Glute S/Ovo Napolitana  
Pollo Asado  
Polo Asado  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
Froita de Tempada e pan sen glute

**19** Potaje de Alubias y Garbanzos  
Potaxe de Fabas e Garvanzos  
Tortilla de Calabacín  
Tortilla de Cabaciña  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
Froita de Tempada e pan sen glute

**20** Crema de Verduras ECO  
Crema de Verduras ECO  
Arroz con Bacalao  
Arroz con Bacallau  
  
Yogur y Pan S/Gluten  
logur e pan sen glute

**21** Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo  
Sopa de Fideos S/Glute S/Ovo  
Rapollo con Magro, Patata y Chorizo  
Repolo con Magro, Patata e Chourizo  
  
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
Froita de Tempada e pan sen glute

**22** Coliflor Ajoarriero  
Coliflor Ajoarriero  
Albóndigas de Merluza al Horno  
Albóndegas de Pescada ao Forno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
Froita de Tempada e pan sen glute

**25** Arroz INTEGRAL con Tomate Casero  
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro  
  
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

**26** Judías Verdes Rehogadas con Patatas  
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas  
  
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

**27** Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)  
Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria)  
Palometa Guisada  
Pescada Guisado  
  
Yogur y Pan S/Gluten  
logur e pan sen glute

**28** Crema de Zanahoria ECO  
Crema de Cenoria ECO  
  
Pasta S/Gluten S/Huevo Boloñesa de Pollo y Jamón  
Macarrones Boloñesa de Polo e Xamón  
  
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
Froita de Tempada e pan sen glute

**29** Sopa de Picadillo (Fideos S/Gluten)  
Sopa de Picado con Ovo Cocido (Fideos S/Glute)  
  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno  
  
Verduras (Pimientos) y Patatas Asadas  
Verduras e Patacas Asadas  
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
Froita de Tempada e pan sen glute



Lunes-Luns

Martes-Martes

Miércoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

1



**Festivo  
Festivo**

**4** Macarrones INTEGRALES con Tomate  
Macarrones INTEGRAIS con Tomate

Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**11** Garbanzos Estofados con Verduras  
Garvanzos Estofados con Verduras  
Ragout de Pavo  
Ragout de Pavo  
Arroz INTEGRAL Salteado  
Arroz INTEGRAL Salteado  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**18** Macarrones INTEGRALES Napolitana  
Macarrones INTEGRAIS Napolitana  
Pollo Asado  
Polo Asado  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**25** Arroz INTEGRAL con Tomate Casero  
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro  
Tortilla de Patata  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**5** Potaje de Garbanzos  
Potaxe de Garvanzos

Hamburguesa de Salmón al Horno  
Hamburguesa de Salmón ao Forno  
Zanahorias Rehogadas  
Cenorias Rehogadas  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**12** Crema de Calabaza ECO  
Crema de Cabaza ECO  
Filete Ruso  
Filete Ruso  
Patatas Dado  
Patacas Dado  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**19** Potaje de Alubias y Garbanzos  
Potaxe de Fabas e Garvanzos  
Tortilla de Calabacín  
Tortilla de Cabaciña  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**26** Judías Verdes Rehogadas con Patatas  
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas  
Magro de Cerdo Guisado con Guisantes  
Magro de Porco con Chicharos

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**6** Crema de Calabacín ECO  
Crema de Cabaciña ECO

Pollo en Pepitoria  
Polo en Salsa  
Patata Asada  
Pataca Asada  
Yogur y Pan  
logur e Pan

**13** Paella de Verduras  
Paella de Verduras  
Fogonero al Horno  
Fogonero ao Forno  
Jardinera de Verduras  
Xardineira de Verduras  
Yogur y Pan  
logur e Pan

**20** Crema de Verduras ECO  
Crema de Verduras ECO  
Arroz con Bacalao  
Arroz con Bacallau

Yogur y Pan  
logur e Pan

**27** Lentejas con Chorizo  
Lentellas con Chourizo  
Palometa Guisada  
Pescada Guisado

Yogur y Pan  
logur e Pan

**7** Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)  
Salteado de Verduras  
Arroz Marinero  
Arroz Mariñeiro

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**14** Coditos al Gratén  
Coditos ao Gratén  
Lomo Asado  
Lombo Asado  
Zanahorias Baby  
Cenorias Baby  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**21** Sopa de Cocido Gallego  
Sopa de Cocido Galego  
Rapollo con Magro, Patata y Chorizo  
Repolo con Magro, Pataca e Chourizo

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**28** Crema de Zanahoria ECO  
Crema de Cenoria ECO  
Macarrones Boloñesa de Pollo y Jamón  
Macarrones Boloñesa de Polo e Xamón

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**8** Lentejas Estofadas  
Lentellas Estofadas

Croquetas de Jamón  
Croquetas de Xamón  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

**15** Caldo Gallego  
Caldo Galego  
Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Atún  
Ensalada de Leituga, Cenoria e Atún  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

**22** Coliflor Ajoarriero  
Coliflor Ajoarriero  
Boquerones a la Andaluz  
Boquerones á Andaluz  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

**29** Sopa de Picadillo con Huevo Cocido  
Sopa de Picado con Ovo Cocido  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno  
Verduras (Pimientos) y Patatas Asadas  
Verduras e Patacas Asadas  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral



FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. (NO KIWI)

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miércoles-Mércore

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

1



**Festivo**  
**Festivo**

**4** Pasta S/Gluten S/Huevo con Tomate Casero  
Pasta S/Glute S/Ovo con Tomate Caseiro  
Lomo Asado  
Lombo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**5** Potaje de Garbanzos  
Potaxe de Garavanzos  
  
Hamburguesa de Salmón al Horno  
Hamburguesa de Salmón ao Forno  
Zanahorias Rehogadas  
Cenorias Rehogadas  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**6** Crema de Calabacín ECO  
Crema de Cabaciña ECO  
  
Pollo Asado  
Polo Asado  
Patata Asada  
Pataca Asada  
Yogur  
Iogur

**7** Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)  
Salteado de Verduras  
Arroz Marinero  
Arroz Mariñeiro  
  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**8** Crema de Zanahoria  
Crema de Cenoria  
  
Cinta de Lomo al Horno  
Cinta de Lombo ao Forno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**11** Garbanzos Estofados con Verduras  
Garvanzos Estofados con Verduras  
Ragout de Pavo  
Ragout de Pavo  
Arroz INTEGRAL Salteado  
Arroz INTEGRAL Salteado  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**12** Crema de Calabaza ECO  
Crema de Cabaza ECO  
Filete Ruso  
Filete Ruso  
Patatas Dado  
Patacas Dado  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**13** Paella de Verduras  
Paella de Verduras  
Fogonero al Horno  
Fogonero ao Forno  
Jardinera de Verduras  
Xardineira de Verduras  
Yogur  
Iogur

**14** Pasta S/Gluten S/Huevo al Gratén  
Pasta S/Glute S/Ovo ao Gratén  
Lomo Asado  
Lombo Asado  
Zanahorias Baby  
Cenorias Baby  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**15** Caldo Gallego  
Caldo Galego  
Caballa en Aceite  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**18** Pasta S/Gluten S/Huevo Napolitana  
Pasta S/Glute S/Ovo Napolitana  
Pollo Asado  
Polo Asado  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**19** Potaje de Alubias y Garbanzos  
Potaxe de Fabas e Garvanzos  
Cinta de Lomo al Horno  
Cinta de Lombo ao Forno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**20** Crema de Verduras ECO  
Crema de Verduras ECO  
Arroz con Bacalao  
Arroz con Bacallau  
  
Yogur  
Iogur

**21** Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo  
Sopa de Fideos S/Glute S/Ovo  
Rapollo con Magro, Patata y Chorizo  
Repolo con Magro, Pataca e Chourizo  
  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**22** Coliflor Ajoarriero  
Coliflor Ajoarriero  
Albóndigas de Merluza al Horno  
Albóndegas de Pescada ao Forno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**25** Arroz INTEGRAL con Tomate Casero  
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro  
  
Pollo Asado  
Polo Asado  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**26** Judías Verdes Rehogadas con Patatas  
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas  
  
Magro de Cerdo Guisado con Guisantes  
Magro de Porco con Chicharos  
  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**27** Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)  
Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria)  
Palometa Guisada  
Pescada Guisado  
  
Yogur  
Iogur

**28** Crema de Zanahoria ECO  
Crema de Cenoria ECO  
  
Pasta S/Gluten S/Huevo Boloñesa de Pollo y Jamón  
Macarrones Boloñesa de Polo e Xamón  
  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**29** Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo  
Sopa de Fideos S/Glute S/Ovo  
  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno  
  
Verduras (Pimientos) y Patatas Asadas  
Verduras e Patacas Asadas  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada



Lunes-Luns

Martes-Martes

Miércoles-Mércore

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

1



**Festivo  
Festivo**

**4** Macarrones INTEGRALES con Tomate  
Macarrones INTEGRAIS con Tomate

Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**11** Garbanzos Estofados con Verduras  
Garvanzos Estofados con Verduras  
Ragout de Pavo  
Ragout de Pavo  
Arroz INTEGRAL Salteado  
Arroz INTEGRAL Salteado  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**18** Macarrones INTEGRALES Napolitana  
Macarrones INTEGRAIS Napolitana  
Pollo Asado  
Polo Asado  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**25** Arroz INTEGRAL con Tomate Casero  
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro  
Tortilla de Patata  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**5** Potaje de Garbanzos  
Potaxe de Garvanzos

Hamburguesa de Salmón al Horno  
Hamburguesa de Salmón ao Forno  
Zanahorias Rehogadas  
Cenorias Rehogadas  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**12** Crema de Calabaza ECO  
Crema de Cabaza ECO  
Filete Ruso  
Filete Ruso  
Patatas Dado  
Patacas Dado  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**19** Potaje de Alubias y Garbanzos  
Potaxe de Fabas e Garvanzos  
Tortilla de Calabacín  
Tortilla de Cabaciña  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**26** Judías Verdes Rehogadas con Patatas  
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas  
Magro de Cerdo Guisado con Guisantes  
Magro de Porco con Chicharos

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**6** Crema de Calabacín ECO  
Crema de Cabaciña ECO

Pollo en Pepitoria  
Polo en Salsa  
Patata Asada  
Patata Asada  
Yogur y Pan  
logur e Pan

**13** Paella de Verduras  
Paella de Verduras  
Fogonero al Horno  
Fogonero ao Forno  
Jardinera de Verduras  
Xardineira de Verduras  
Yogur y Pan  
logur e Pan

**20** Crema de Verduras ECO  
Crema de Verduras ECO  
Arroz con Bacalao  
Arroz con Bacallau

Yogur y Pan  
logur e Pan

**27** Lentejas con Chorizo  
Lentellas con Chourizo  
Palometa Guisada  
Pescada Guisado

Yogur y Pan  
logur e Pan

**7** Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)  
Salteado de Verduras  
Arroz con Pollo y Verduras  
Arroz con Polo e Verduras

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**14** Coditos al Gratén  
Coditos ao Gratén  
Lomo Asado  
Lombo Asado  
Zanahorias Baby  
Cenorias Baby  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**21** Sopa de Cocido Gallego  
Sopa de Cocido Galego  
Rollo con Magro, Patata y Chorizo  
Repolo con Magro, Pataca e Chourizo

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**28** Crema de Zanahoria ECO  
Crema de Cenoria ECO  
Macarrones Boloñesa de Pollo y Jamón  
Macarrones Boloñesa de Polo e Xamón

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**8** Lentejas Estofadas  
Lentellas Estofadas

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 Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

**15** Caldo Gallego  
Caldo Galego  
Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Atún  
Ensalada de Leituga, Cenoria e Atún  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

**22** Coliflor Ajoarriero  
Coliflor Ajoarriero  
Boquerones a la Andaluz  
Boquerones á Andaluz  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

**29** Sopa de Picadillo con Huevo Cocido  
Sopa de Picado con Ovo Cocido  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno  
Verduras (Pimientos) y Patatas Asadas  
Verduras e Patacas Asadas  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral



FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.