

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércore

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

	<p>1 Ensalada de Pasta INTEGRAL Ensalada de Pasta INTEGRAL</p>	<p>2 Lentejas Estofadas Lentellas Estofadas</p>	<p>3 Arroz Primavera Arroz Primavera</p>	<p>4 Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún Pollo Asado Polo Asado Patata Cocida Pataca Cocida Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral Kcal: 575 Lip: 20,46 Prot: 40,57 HC: 56,94</p>
<p>7 Macarrones INTEGRALES con Tomate Macarrones INTEGRAIS con Tomate Albóndigas de Merluza Albóndegas de Pescada Jardinera de Verduras Xardineira de Verduras Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan</p>	<p>8 Lentejas con Vegetales Lentellas con Vexetais Magro de Cerdo Guisado Magro de Porco con Guisado Verduras Asadas Verduras Asadas Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan</p>	<p>9 Sopa Juliana Sopa Juliana Arroz Marinero Arroz Mariñeiro</p>	<p>Merluza en Salsa Verde con Guisantes Pescada en Salsa Verde con Chicharos</p> <p>Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Kcal: 631 Lip: 13,37 Prot: 32,49 HC: 97,80</p>	
<p>14 Crema de Coliflor y Manzana Crema de Coliflor e Mazá Arroz con Magro y Verduras Arroz con Magro e Verduras</p> <p>Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan</p>	<p>15 Ensalada de Patata con Guisantes Ensalada de Pataca e Chicharos Bacaladilla al Horno Bacaladilla ao Forno Verduras Asadas Verduras Asadas Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan</p>	<p>16 Macarrones INTEGRALES Amatriciana Macarrones INTEGRAIS Amatriciana Pollo Asado Polo Asado Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Yogur y Pan Iogur e Pan</p>	<p>17 Potaje de Alubias Potaxe de Fabas Tortilla Francesa de Atún Tortilla Francesa de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan</p>	<p>11 Crema de Calabacín ECO Crema de Cabaciña ECO Rottí de Pollo con Zanahoria ECO Rottí de Polo ao Forno con Cenoria</p> <p>Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral</p> <p>Kcal: 458 Lip: 15,85 Prot: 25,78 HC: 55,39</p>
<p>21 Caldo Gallego Caldo Galego Macarrones Boloñesa de Salmón Macarrones Boloñesa de Salmón</p> <p>Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan</p>	<p>22 Crema de Zanahoria ECO Crema de Cenoria ECO Lacón a la Gallega con Patatas Lacón á Galega con Patacas</p> <p>Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan</p>	<p>23 Sopa de Picadillo Sopa de Picado Tortilla de Calabacín Tortilla de Cabaciña Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Yogur y Pan Iogur e Pan</p>	<p>24 Lentejas con Chorizo Lentellas con Chourizo Merluza al Horno Merluza ao Forno Pescada ao Forno Ensalada de Lechuga y Maíz Ensalada de Leituga e Millo Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan</p>	<p>18 Sopa de Ave con Fideos Sopa de Ave e Fideos Lomo Asado Lombo Asado Calabacín Asado ECO Cabaciña Asada ECO Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral</p> <p>Kcal: 536 Lip: 20,54 Prot: 32,98 HC: 54,52</p>
<p>28 Crema de Calabaza ECO Crema de Cabaza ECO Tortilla de Patata Tortilla de Pataca</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz Ensalada de Leituga e Millo Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan</p>	<p>29 Arroz Campesina Arroz Campesiña Lomo de Jurel al Horno Lombo de Xurelo ao Forno</p> <p>Verduras Asadas Verduras Asadas Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan</p>	<p>30 Coliflor Ajoarriero Coliflor Ajoarriero Espaguettis INTEGRALES Boloñesa de Pollo Espaguettis INTEGRAIS Boloñesa</p> <p>Yogur y Pan Iogur e Pan</p>	<p>31</p>	<p>25 Guisantes Salteados Chicharos Salteados Paella INTEGRAL de Pollo y Verduras Paella INTEGRAL de Polo e Verduras</p> <p>Fruta de Temporada y Pan Integral Froita de Tempada e Pan Integral</p> <p>Kcal: 649 Lip: 15,30 Prot: 25,20 HC: 99,32</p>
<p>Kcal: 744 Lip: 15,59 Prot: 31,49 HC: 121,10</p>	<p>Kcal: 912 Lip: 57,82 Prot: 30,32 HC: 71,69</p>	<p>Kcal: 530 Lip: 24,63 Prot: 25,47 HC: 49,47</p>	<p>Kcal: 656 Lip: 20,82 Prot: 41,65 HC: 79,10</p>	<p>Kcal: 575 Lip: 20,46 Prot: 40,57 HC: 56,94</p>



Festivo
Festivo

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércore

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

7 Pasta S/Gluten S/Huevo con Tomate
Pasta S/Glute S/Ovo con Tomate
Albóndigas de Merluza
Albóndegas de Pescada
Jardínera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

14 Crema de Coliflor y Manzana
Crema de Coliflor e Mazá
Arroz con Magro y Verduras
Arroz con Magro y Verduras

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

21 Caldo Gallego
Caldo Galego

Pasta S/Gluten S/Huevo Boloñesa de Salmón
Pasta S/Glute S/Ovo Boloñesa de Salmón

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

28 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Tortilla de Patata
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

1 Ensalada de Pasta S/Gluten S/Huevo
Ensalada de Pasta S/Glute S/Ovo

Palometa Guisada
Pescada Guisado
Jardínera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

8 Patatas Estofadas con Zanahoria
Patacas Estofadas con Cenoria
Magro de Cerdo Guisado
Magro de Porco con Guisado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

15 Ensalada de Patata con Guisantes
Ensalada de Pataca e Chicharos
Bacaladilla al Horno
Bacaladilla ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

22 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

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

29 Arroz Campesina
Arroz Campesiña
Lomo de Jurel al Horno
Lombo de Xurelo ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

2 Crema de Verduras
Crema de Verduras ECO

Tortilla Francesa Casera con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria

9 Sopa Juliana
Sopa Juliana
Arroz Marinero
Arroz Mariñeiro

Yogur y Pan S/Gluten
logur e pan sen glute

16 Pasta S/Gluten S/Huevo Amatriciana
Pasta S/Glute S/Ovo Amatriciana
Pollo Asado
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan S/Gluten
logur e pan sen glute

23 Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo
Sopa de Fideos S/Glute S/Ovo

Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan S/Gluten
logur e pan sen glute
Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Pasta S/Gluten S/Huevo Boloñesa de Pollo
Pasta s/Glute S/Ovo Boloñesa de Polo

30 Yogur y Pan S/Gluten
logur e pan sen glute

3 Arroz Primavera
Arroz Primavera

Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde con Chicharos

10 Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute
Verduras y Garbanzos
Verduras e Garavanzos
Huevo Duro con Judías Verdes y Caballa
Ovo Duro con Xudías Verdes e Caballa

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

17 Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Tortilla Francesa de Atún
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

24 Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria)
Merluza al Horno
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

31 
Festivo
Festivo

4 Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún

Pollo Asado
Polo Asado
Patata Cocida
Patata Cocida

11 Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute
Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Pollo en Salsa
Polo en Salsa
Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

18 Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo
Sopa de Fideos S/Glute S/Ovo
Lomo Asado
Lombo Asado
Calabacín Asado ECO
Cabaciña Asada ECO
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

25 Guisantes Salteados
Chicharos Salteados

Paella INTEGRAL de Pollo y Verduras
Paella INTEGRAL de Polo e Verduras

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

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércore

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

- 7 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Albóndigas de Merluza
Albóndegas de Pescada
Jardínera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 14 Crema de Coliflor y Manzana
Crema de Coliflor e Mazá
Arroz con Magro y Verduras
Arroz con Magro y Verduras

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 21 Caldo Gallego
Caldo Galego
Macarrones Boloñesa de Salmón
Macarrones Boloñesa de Salmón

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 28 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca

Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 1 Ensalada de Pasta INTEGRAL
Ensalada de Pasta INTEGRAL
- 8 Lentejas con Vegetales
Lentellas con Vexetais
Magro de Cerdo Guisado
Magro de Porco con Guisado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 15 Ensalada de Patata con Guisantes
Ensalada de Pataca e Chicharos
Bacaladilla al Horno
Bacaladilla ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 22 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 29 Arroz Campesina
Arroz Campesiña
Lomo de Jurel al Horno
Lombo de Xurelo ao Forno

Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 2 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas
- 9 Sopa Juliana
Sopa Juliana
Arroz Marinero
Arroz Mariñeiro

Yogur
logur
- 16 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Pollo Asado
Polo Asado
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur
logur
- 23 Sopa de Picadillo
Sopa de Picado
Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur
logur
- 30 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Espaguettis INTEGRALES Boloñesa de Pollo
Espaguettis INTEGRAIS Boloñesa

Yogur
logur

- 3 Arroz Primavera
Arroz Primavera
- 10 Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Cous Cous con Verduras y Garbanzos
Cous Cous con Verduras e Garavanzos
Huevo Duro con Judías Verdes y Caballa
Ovo Duro con Xudías Verdes e Caballa

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 17 Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Tortilla Francesa de Atún
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 24 Lentejas con Chorizo
Lentellas con Chourizo
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 31

- 4 Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún
Pollo Asado
Polo Asado
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 11 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Pollo en Salsa
Polo en Salsa
Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 18 Sopa de Ave con Fideos
Sopa de Ave e Fideos
Lomo Asado
Lombo Asado
Calabacín Asado ECO
Cabaciña Asada ECO
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 25 Guisantes Salteados
Chicharos Salteados
Paella INTEGRAL de Pollo y Verduras
Paella INTEGRAL de Polo e Verduras

Fruta de Temporada
Froita de Tempada



Festivo
Festivo

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércore

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

- 1 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Albóndigas de Merluza
Albóndegas de Pescada
Jardínera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 7 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Albóndigas de Merluza
Albóndegas de Pescada
Jardínera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 14 Crema de Coliflor y Manzana
Crema de Coliflor e Mazá
Arroz con Magro y Verduras
Arroz con Magro e Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 21 Caldo Gallego
Caldo Galego
Macarrones Boloñesa de Salmón
Macarrones Boloñesa de Salmón

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 28 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca

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

- 1 Ensalada de Pasta INTEGRAL
Ensalada de Pasta INTEGRAL
- Palometa Guisada
Pescada Guisado
Jardínera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 8 Lentejas con Vegetales
Lentellas con Vexetais
Magro de Cerdo Guisado
Magro de Porco con Guisado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 15 Ensalada de Patata con Guisantes
Ensalada de Pataca e Chicharos
Bacaladilla al Horno
Bacaladilla ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 22 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 29 Arroz Campesina
Arroz Campesiña
Lomo de Jurel al Horno
Lombo de Xurelo ao Forno

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

- 2 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas
- Tortilla Francesa Casera con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 9 Sopa Juliana
Sopa Juliana
Arroz con Pollo (sin Verduras)
Arroz con Polo

Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 16 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 23 Sopa de Picadillo
Sopa de Picado
Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 30 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Espaguettis INTEGRALES Boloñesa de Pollo
Espaguettis INTEGRAIS Boloñesa

Yogur y Pan
Iogur e Pan

- 3 Arroz Primavera
Arroz Primavera
- Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde con Chicharos
- 10 Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Cous Cous con Verduras y Garbanzos
Cous Cous con Verduras e Garavanzos
Huevo Duro con Judías Verdes y Caballa
Ovo Duro con Xudías Verdes e Caballa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 17 Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Tortilla Francesa de Atún
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 24 Lentejas con Chorizo
Lentellas con Chourizo
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
- 31



Festivo
Festivo

- 4 Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún
Pollo Asado
Polo Asado
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
- 11 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Rottí de Pollo con Zanahoria ECO
Rottí de Polo ao Forno con Cenoria

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
- 18 Sopa de Ave con Fideos
Sopa de Ave e Fideos
Lomo Asado
Lombo Asado
Calabacín Asado ECO
Cabaciña Asada ECO
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
- 25 Guisantes Salteados
Chicharos Salteados
Paella INTEGRAL de Pollo y Verduras
Paella INTEGRAL de Polo e Verduras

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércore

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

- 7 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Albóndigas de Merluza
Albóndegas de Pescada
Jardínera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 14 Crema de Coliflor y Manzana
Crema de Coliflor e Mazá
Arroz con Magro y Verduras
Arroz con Magro y Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 21 Caldo Gallego
Caldo Galego
Macarrones Boloñesa de Salmón
Macarrones Boloñesa de Salmón

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 28 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca

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

- 1 Ensalada de Pasta INTEGRAL
Ensalada de Pasta INTEGRAL
- 8 Lentejas con Vegetales
Lentellas con Vexetais
Magro de Cerdo Guisado
Magro de Porco con Guisado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 15 Ensalada de Patata con Guisantes
Ensalada de Pataca e Chicharos
Bacaladilla al Horno
Bacaladilla ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 22 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 29 Arroz Campesina
Arroz Campesiña
Lomo de Jurel al Horno
Lombo de Xurelo ao Forno

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

- 2 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas
- 9 Tortilla Francesa Casera con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
Iogur e Pan
Sopa Juliana
Sopa Juliana
Arroz Marinero
Arroz Mariñeiro

Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 16 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 23 Sopa de Picadillo
Sopa de Picado
Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 30 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Espaguettis INTEGRALES Boloñesa de Pollo
Espaguettis INTEGRAIS Boloñesa

Yogur y Pan
Iogur e Pan

- 3 Arroz Primavera
Arroz Primavera
- 10 Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde con Chicharos

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Cous Cous con Verduras y Garbanzos
Cous Cous con Verduras e Garavanzos
Huevo Duro con Judías Verdes y Caballa
Ovo Duro con Xudías Verdes e Caballa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 17 Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Tortilla Francesa de Atún
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 24 Lentejas con Chorizo
Lentellas con Chourizo
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

- 4 Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún
Pollo Asado
Polo Asado
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
- 11 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Rotti de Pollo con Zanahoria ECO
Rotti de Polo ao Forno con Cenoria

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
- 18 Sopa de Ave con Fideos
Sopa de Ave e Fideos
Lomo Asado
Lombo Asado
Calabacín Asado ECO
Cabaciña Asada ECO
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
- 25 Guisantes Salteados
Chicharos Salteados
Paella INTEGRAL de Pollo y Verduras
Paella INTEGRAL de Polo e Verduras

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

31



Festivo
Festivo

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércore

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

7 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Albóndigas de Merluza
Albóndegas de Pescada
Jardínera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

14 Crema de Coliflor y Manzana
Crema de Coliflor e Mazá

Arroz con Calamares
Arroz con Luras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

21 Caldo Gallego Vegetal
Caldo Galego Vexetais
Macarrones Boloñesa de Salmón
Macarrones Boloñesa de Salmón

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

28 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca

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

1 Ensalada de Pasta INTEGRAL
Ensalada de Pasta INTEGRAL

Palometa Guisada
Pescada Guisado
Jardínera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

8 Lentejas con Vegetales
Lentellas con Vexetais
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

15 Ensalada de Patata con Guisantes
Ensalada de Pataca e Chicharos

Bacaladilla al Horno
Bacaladilla ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

22 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Huevo Duro con Judías Verdes y Patatas
Ovo Duro con Xudías Verdes e Patacas (sen Chourizo)

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

29 Arroz Campesina
Arroz Campesiña
Lomo de Jurel al Horno
Lombo de Xurelo ao Forno

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

2 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas

Tortilla Francesa Casera con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
Iogur e Pan

9 Sopa Juliana
Sopa Juliana
Arroz Marinero
Arroz Mariñeiro

Yogur y Pan
Iogur e Pan

16 Macarrones INTEGRALES con Tomate Triturado
Macarrones INTEGRAIS con Tomate Caseiro

Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
Iogur e Pan

23 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
Iogur e Pan

30 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Espaguetis INTEGRALES Boloñesa de Pollo
Espaguetis INTEGRAIS Boloñesa

Yogur y Pan
Iogur e Pan

3 Arroz Primavera
Arroz Primavera

Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde con Chicharos

10 Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Cous Cous con Verduras y Garbanzos
Cous Cous con Verduras e Garavanzos
Huevo Duro con Judías Verdes y Caballa
Ovo Duro con Xudías Verdes e Caballa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

17 Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas

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

24 Lentejas con Verduras
Lentellas 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

31



Festivo
Festivo

4 Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún

Pollo Asado
Polo Asado
Patata Cocida
Pataca Cocida

11 Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Rotti de Pollo con Zanahoria ECO
Rotti de Polo ao Forno con Cenoria

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

18 Sopa de Ave con Fideos
Sopa de Ave e Fideos

Verduras y Garbanzos
Verduras e Garavanzos

25 Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Guisantes Salteados
Chicharos Salteados
Paella INTEGRAL de Pollo y Verduras
Paella INTEGRAL de Polo e Verduras

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércore

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

7 Pasta S/Gluten S/Huevo con Tomate
Pasta S/Glute S/Ovo con Tomate
Albóndigas de Merluza
Albóndegas de Pescada
Jardínera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

14 Crema de Coliflor y Manzana
Crema de Coliflor e Mazá
Arroz con Magro y Verduras
Arroz con Magro e Verduras

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

21 Caldo Gallego
Caldo Galego

Pasta S/Gluten S/Huevo Boloñesa de Salmón
Pasta S/Glute S/Ovo Boloñesa de Salmón

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
28 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

1 Ensalada de Pasta S/Gluten S/Huevo (sin Huevo)
Ensalada de Pasta S/Glute S/Ovo (sen Ovo)

Palometa Guisada
Pescada Guisado
Jardínera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

8 Patatas Estofadas con Zanahoria
Patacas Estofadas con Cenoria
Magro de Cerdo Guisado
Magro de Porco con Guisado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

15 Ensalada de Patata con Guisantes
Ensalada de Pataca e Chicharos
Bacaladilla al Horno
Bacaladilla ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

22 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
29 Arroz Campesina
Arroz Campesiña
Lomo de Jurel al Horno
Lombo de Xurelo ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

2 Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla)
Sopa Vexetal (sen Cabaciña)

Lomo Asado
Lombo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur
Iogur

9 Sopa Juliana
Sopa Juliana
Arroz Marinero
Arroz Mariñeiro

Yogur
Iogur

16 Pasta S/Gluten S/Huevo Amatriciana
Pasta S/Glute S/Ovo Amatriciana
Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur
Iogur

23 Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo
Sopa de Fideos S/Glute S/Ovo

Pollo en Salsa
Polo en Salsa

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur
Iogur
30 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Pasta S/Gluten S/Huevo Boloñesa de Pollo
Pasta s/Glute S/Ovo Boloñesa de Polo

Yogur
Iogur

3 Arroz Primavera
Arroz Primavera

Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde con Chicharos

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
10 Verduras y Garbanzos
Verduras e Garavanzos
Caballa en Aceite
Cabala en Aceite
Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

17 Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

24 Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria)
Merluza al Horno
Pescada ao Forno

Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

31



Festivo
Festivo

4 Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún

Pollo Asado
Polo Asado
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

11 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Pollo en Salsa
Polo en Salsa
Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

18 Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo
Sopa de Fideos S/Glute S/Ovo
Lomo Asado
Lombo Asado
Calabacín Asado ECO
Cabaciña Asada ECO
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

25 Guisantes Salteados
Chicharos Salteados

Paella INTEGRAL de Pollo y Verduras
Paella INTEGRAL de Polo e Verduras

Fruta de Temporada
Froita de Tempada