

Lunes-Luns

9



**Festivo**  
**Festivo**

16

Lentejas Estofadas con Verduras  
Lentillas Estofadas con Verduras  
Boquerones a la Andaluza  
Boquerones à Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 589 **Lip:** 17,08 **Prot:** 36,12 **HC:** 74,98

23

Sopa de Picadillo  
Sopa de Picado  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno

Verduras y Patatas Asadas  
Verduras e Patacas Asadas  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal:** 542 **Lip:** 19,85 **Prot:** 37,67 **HC:** 53,17

30

Crema de Zanahoria  
Crema de Cenoria  
Raxo con Arroz  
Raxo con Arroz

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 651 **Lip:** 14,58 **Prot:** 34,22 **HC:** 100,72

Martes-Martes

10



**Festivo**  
**Festivo**

17

Judías Verdes Rehogadas con Ajo  
Xudías Verdes Rehogadas con Allo  
Cinta de Lomo Adobada  
Cinta de Lombo Adobado  
Patata Horno  
Pataca Asada  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 399 **Lip:** 17,12 **Prot:** 20,60 **HC:** 42,21

24

Crema de Verduras ECO  
Crema de Verduras ECO  
Pollo al Ajillo  
Pollo ao Allo

Panaché de Verduras  
Panaché de Verduras  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal:** 503 **Lip:** 19,17 **Prot:** 35,81 **HC:** 47,11

Miercoles-Mércores

11

Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)  
Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Cenoria, Chicharos e Ovo)  
Pollo Asado  
Polo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan

**Kcal:** 733 **Lip:** 28,08 **Prot:** 47,07 **HC:** 72,70

18

Crema de Calabacín ECO  
Crema de Cabaciña ECO  
Espaguettis con Atún  
Espaguetis con Atún

Yogur y Pan  
Iogur e Pan

25

Guisantes Salteados  
Chicharos Salteados  
Albóndigas de Salmón  
Albóndegas de Salmón

Arroz Pilaf  
Arroz Pilaf  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan  
**Kcal:** 687 **Lip:** 27,24 **Prot:** 30,76 **HC:** 76,41

Jueves-Xoves

12

Sopa de Verduras  
Sopa de Fideos Vexetal

Albóndigas de Salmón y Merluza  
Albóndegas de Pescado  
Patata Cocida  
Pataca Cocida  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 541 **Lip:** 23,59 **Prot:** 19,32 **HC:** 63,13

19

Sopa Minestrone  
Sopa Minestrone  
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias  
Arroz INTEGRAL con Polo e Cenoria

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

26

Potaje Montañés  
Potaxe de Legume  
Tortilla de Calabacín  
Tortilla de Cabaciña

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal:** 674 **Lip:** 22,28 **Prot:** 26,99 **HC:** 93,54

Viernes-Venres

13

Ensalada de Garbanzos  
Ensalada de Garavanzos

Estofado de Magro a la Jardinera  
Estofado de Magro de Porco à Xardineira

Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral  
**Kcal:** 461 **Lip:** 15,42 **Prot:** 15,63 **HC:** 59,49

20

Potaje de Alubias  
Potaxe de Fabas  
Tortilla de Patata  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

**Kcal:** 535 **Lip:** 17,22 **Prot:** 20,18 **HC:** 75,94

27

Macarrones INTEGRALES Amatriciana  
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana  
Estofado de Pavo a la Jardinera (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado y patata)  
Estofado de Pavo à Xardineira

Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral  
**Kcal:** 525 **Lip:** 12,99 **Prot:** 14,25 **HC:** 86,06

Lunes-Luns

9



**Festivo**  
**Festivo**

16 Lentejas Estofadas con Verduras  
[Lentillas Estofadas con Verduras](#)  
Boquerones a la Andaluza  
[Boquerones á Andaluza](#)  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
[Ensalada de Leituga e Millo](#)  
Fruta de Temporada  
[Froita de Tempada](#)

23 Sopa de Picadillo  
[Sopa de Picado](#)  
Merluza al Horno  
[Pescada ao Forno](#)

Verduras y Patatas Asadas  
[Verduras e Patacas Asadas](#)  
Fruta de Temporada  
[Froita de Tempada](#)

30 Crema de Zanahoria  
[Crema de Cenoria](#)  
Raxo con Arroz  
[Raxo con Arroz](#)

Fruta de Temporada  
[Froita de Tempada](#)

Martes-Martes

10



**Festivo**  
**Festivo**

17 Judías Verdes Rehogadas con Ajo  
[Xudías Verdes Rehogadas con Allo](#)  
Cinta de Lomo Adobada  
[Cinta de Lombo Adobado](#)  
Patata Horno  
[Pataca Asada](#)  
Fruta de Temporada  
[Froita de Tempada](#)

24 Crema de Verduras ECO  
[Crema de Verduras ECO](#)  
Pollo al Ajillo  
[Pollo ao Allo](#)

Panaché de Verduras  
[Panaché de Verduras](#)  
Fruta de Temporada  
[Froita de Tempada](#)

Miercoles-Mércores

11

Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)  
[Arroz INTEGRAL Tres Delicias \(Cenoria, Chicharos e Ovo\)](#)  
Pollo Asado  
[Polo Asado](#)  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
[Ensalada de Leituga e Tomate](#)  
Yogur  
[Iogur](#)

18 Crema de Calabacín ECO  
[Crema de Cabaciña ECO](#)  
Espaguetis con Atún  
[Espaguetis con Atún](#)

Yogur  
[Iogur](#)

25 Guisantes Salteados  
[Chicharos Salteados](#)  
Albóndigas de Salmón  
[Albóndegas de Salmón](#)

Arroz Pilaf  
[Arroz Pilaf](#)  
Yogur  
[Iogur](#)

Jueves-Xoves

12

Sopa de Verduras  
[Sopa de Fideos Vexetal](#)

Albóndigas de Salmón y Merluza  
[Albóndegas de Pescado](#)  
Patata Cocida  
[Pataca Cocida](#)

Fruta de Temporada  
[Froita de Tempada](#)

19 Sopa Minestrone  
[Sopa Minestrone](#)  
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias  
[Arroz INTEGRAL con Polo e Cenoria](#)

Fruta de Temporada  
[Froita de Tempada](#)

26 Potaje Montañés  
[Potaxe de Legume](#)  
Tortilla de Calabacín  
[Tortilla de Cabaciña](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
[Ensalada de Leituga e Cenoria](#)  
Fruta de Temporada  
[Froita de Tempada](#)

Viernes-Venres

13

Ensalada de Garbanzos  
[Ensalada de Garavanzos](#)

Estofado de Magro a la Jardinera  
[Estofado de Magro de Porco á Xardineira](#)

Fruta de Temporada  
[Froita de Tempada](#)

20 Potaje de Alubias  
[Potaxe de Fabas](#)  
Tortilla de Patata  
[Tortilla de Pataca](#)  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
[Ensalada de Leituga e Tomate](#)  
Fruta de Temporada  
[Froita de Tempada](#)

27 Macarrones INTEGRALES con Tomate  
[Macarrones INTEGRAIS con Tomate](#)  
Estofado de Pavo a la Jardinera (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado y patata)  
[Estofado de Pavo á Xardineira](#)

Fruta de Temporada  
[Froita de Tempada](#)

Lunes-Luns

9



**Festivo**  
**Festivo**

16

Crema de Calabaza  
Crema de Cabaza

Merluza Enharinada (Maizena)  
Pescada con Fariña de Millo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
Froita de Tempada e pan sen glute

23

Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo  
Sopa de Fideos S/Glute S/Ovo  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno

Verduras y Patatas Asadas  
Verduras e Patacas Asadas  
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
Froita de Tempada e pan sen glute

30

Crema de Zanahoria  
Crema de Cenoria  
Raxo con Arroz  
Raxo con Arroz

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

Martes-Martes

10



**Festivo**  
**Festivo**

17

Judías Verdes Rehogadas con Ajo  
Xudías Verdes Rehogadas con Allo

Cinta de Lomo Adobada  
Cinta de Lombo Adobado  
Patata Horno  
Pataca Asada  
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
Froita de Tempada e pan sen glute

24

Crema de Verduras ECO  
Crema de Verduras ECO  
Pollo al Ajillo  
Pollo ao Allo

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

Miercoles-Mércores

11

Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria,  
Guisantes y Huevo)  
Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Cenoria,  
Chícharos e Ovo)  
Pollo Asado  
Polo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Yogur y Pan S/Gluten  
logur e pan sen glute

18

Crema de Calabacín ECO  
Crema de Cabaciña ECO  
Pasta S/Gluten S/Huevo con Atún  
Pasta S/Glute S/Ovo con Atún

Yogur y Pan S/Gluten  
logur e pan sen glute

25

Guisantes Salteados  
Chícharos Salteados  
Albóndigas de Salmón  
Albóndegas de Salmón

Arroz Pilaf  
Arroz Pilaf  
Yogur y Pan S/Gluten  
logur e pan sen glute

Jueves-Xoves

12

Sopa de Verduras  
Sopa de Fideos Vexetal

Albóndigas de Salmón y Merluza  
Albóndegas de Pescado  
Patata Cocida  
Pataca Cocida

19

Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
Froita de Tempada e pan sen glute  
Sopa Minestrone (Fideos S/Gluten  
S/Huevo)  
Sopa Minestrone (Fideos S/Glute S/Ovo)  
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias  
Arroz INTEGRAL con Polo e Cenoria

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

26

Potaje Montañés (sin Chorizo)  
Potaxe de Legume (sen Chourizo)  
Tortilla de Calabacín  
Tortilla de Cabaciña

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
Froita de Tempada e pan sen glute

Viernes-Venres

13

Ensalada de Garbanzos  
Ensalada de Garavanzos

Estofado de Magro a la Jardinera  
Estofado de Magro de Porco á Xardineira

20

Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
Froita de Tempada e pan sen glute  
Potaje de Alubias  
Potaxe de Fabas

Tortilla de Patata  
Tortilla de Pataca  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten  
Froita de Tempada e pan sen glute

27

Pasta S/Gluten S/Huevo con Tomate  
Pasta S/Glute S/Ovo con Tomate  
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

Lunes-Luns

9



**Festivo**  
**Festivo**

16 Lentejas Estofadas con Verduras  
[Lentillas Estofadas con Verduras](#)  
Boquerones a la Andaluza  
[Boquerones á Andaluza](#)  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
[Ensalada de Leituga e Millo](#)  
Fruta de Temporada y Pan  
[Froita de Tempada e Pan](#)

23 Sopa de Fideos  
[Sopa de Fideos](#)  
Merluza al Horno  
[Pescada ao Forno](#)

Verduras y Patatas Asadas  
[Verduras e Patacas Asadas](#)  
Fruta de Temporada y Pan  
[Froita de Tempada e Pan](#)

30 Crema de Zanahoria  
[Crema de Cenoria](#)  
Pollo Asado  
[Polo Asado](#)  
Arroz Pilaf  
[Arroz Pilaf](#)  
Fruta de Temporada y Pan  
[Froita de Tempada e Pan](#)

Martes-Martes

10



**Festivo**  
**Festivo**

17 Judías Verdes Rehogadas con Ajo  
[Xudías Verdes Rehogadas con Allo](#)  
Pollo Asado  
[Polo Asado](#)  
Patata Horno  
[Pataca Asada](#)  
Fruta de Temporada y Pan  
[Froita de Tempada e Pan](#)

24 Crema de Verduras ECO  
[Crema de Verduras ECO](#)  
Pollo al Ajillo  
[Polo ao Allo](#)

Panaché de Verduras  
[Panaché de Verduras](#)  
Fruta de Temporada y Pan  
[Froita de Tempada e Pan](#)

Miercoles-Mércores

11

Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)  
[Arroz INTEGRAL Tres Delicias \(Cenoria, Chicharos e Ovo\)](#)  
Pollo Asado  
[Polo Asado](#)  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
[Ensalada de Leituga e Tomate](#)  
Yogur y Pan  
[Iogur e Pan](#)

18 Crema de Calabacín ECO  
[Crema de Cabaciña ECO](#)  
Espaguetis con Atún  
[Espaguetis con Atún](#)

Yogur y Pan  
[Iogur e Pan](#)

25 Guisantes Salteados  
[Chicharos Salteados](#)  
Albóndigas de Salmón  
[Albóndegas de Salmón](#)

Arroz Pilaf  
[Arroz Pilaf](#)  
Yogur y Pan  
[Iogur e Pan](#)

Jueves-Xoves

12

Sopa de Verduras  
[Sopa de Fideos Vexetal](#)

Albóndigas de Salmón y Merluza  
[Albóndegas de Pescado](#)  
Patata Cocida  
[Pataca Cocida](#)  
Fruta de Temporada y Pan  
[Froita de Tempada e Pan](#)

19 Sopa Minestrone  
[Sopa Minestrone](#)  
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias  
[Arroz INTEGRAL con Polo e Cenoria](#)

Fruta de Temporada y Pan  
[Froita de Tempada e Pan](#)

26 Potaje Montañés (sin Chorizo)  
[Potaxe de Legume \(sen Chourizo\)](#)  
Tortilla de Calabacín  
[Tortilla de Cabaciña](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
[Ensalada de Leituga e Cenoria](#)  
Fruta de Temporada y Pan  
[Froita de Tempada e Pan](#)

Viernes-Venres

13

Ensalada de Garbanzos  
[Ensalada de Garavanzos](#)

Tortilla de Patata  
[Tortilla de Pataca](#)  
Jardinera de Verduras (sin Patata)  
[Xardineira de Verduras \(sen Pataca\)](#)  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
[Froita de Tempada e Pan Integral](#)

20 Potaje de Alubias  
[Potaxe de Fabas](#)  
Tortilla de Patata  
[Tortilla de Pataca](#)  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
[Ensalada de Leituga e Tomate](#)  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
[Froita de Tempada e Pan Integral](#)

27 Macarrones INTEGRALES con Tomate  
[Macarrones INTEGRAIS con Tomate](#)  
Estofado de Pavo a la Jardinera (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado y patata)  
[Estofado de Pavo á Xardineira](#)

Fruta de Temporada y Pan Integral  
[Froita de Tempada e Pan Integral](#)

**Lunes-Luns**

9



**Festivo  
Festivo**

16 Lentejas Estofadas con Verduras  
*Lentillas Estofadas con Verduras*  
Boquerones a la Andaluza  
*Boquerones á Andaluza*  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
*Ensalada de Leituga e Millo*  
Fruta de Temporada y Pan  
*Froita de Tempada e Pan*

23 Sopa de Picadillo  
*Sopa de Picado*  
Merluza al Horno  
*Pescada ao Forno*

Verduras y Patatas Asadas  
*Verduras e Patacas Asadas*  
Fruta de Temporada y Pan  
*Froita de Tempada e Pan*

30 Crema de Zanahoria  
*Crema de Cenoria*  
Raxo con Arroz  
*Raxo con Arroz*

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

**Martes-Martes**

10



**Festivo  
Festivo**

17 Judías Verdes Rehogadas con Ajo  
*Xudías Verdes Rehogadas con Allo*  
Cinta de Lomo Adobada  
*Cinta de Lombo Adobado*  
Patata Horno  
*Pataca Asada*  
Fruta de Temporada y Pan  
*Froita de Tempada e Pan*

24 Crema de Verduras ECO  
*Crema de Verduras ECO*  
Pollo al Ajillo  
*Pollo ao Allo*

Panaché de Verduras  
*Panaché de Verduras*  
Fruta de Temporada y Pan  
*Froita de Tempada e Pan*

**Miercoles-Mércores**

11

Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)  
*Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Cenoria, Chicharos e Ovo)*  
Pollo Asado  
*Polo Asado*  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
*Ensalada de Leituga e Tomate*  
Yogur y Pan  
*Iogur e Pan*

18 Crema de Calabacín ECO  
*Crema de Cabaciña ECO*  
Espaguetis con Atún  
*Espaguetis con Atún*

Yogur y Pan  
*Iogur e Pan*

25 Guisantes Salteados  
*Chicharos Salteados*  
Albóndigas de Salmón  
*Albóndegas de Salmón*

Arroz Pilaf  
*Arroz Pilaf*  
Yogur y Pan  
*Iogur e Pan*

**Jueves-Xoves**

12

Sopa de Verduras  
*Sopa de Fideos Vexetal*

Albóndigas de Salmón y Merluza  
*Albóndegas de Pescado*  
Patata Cocida  
*Pataca Cocida*

19 Fruta de Temporada y Pan  
*Froita de Tempada e Pan*  
Sopa Minestrone  
*Sopa Minestrone*

Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias  
*Arroz INTEGRAL con Polo e Cenoria*

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

26 Potaje Montañés  
*Potaxe de Legume*  
Tortilla de Calabacín  
*Tortilla de Cabaciña*

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
*Ensalada de Leituga e Cenoria*  
Fruta de Temporada y Pan  
*Froita de Tempada e Pan*

**Viernes-Venres**

13

Ensalada de Garbanzos  
*Ensalada de Garavanzos*

Estofado de Magro a la Jardinera  
*Estofado de Magro de Porco á Xardineira*

20 Fruta de Temporada y Pan Integral  
*Froita de Tempada e Pan Integral*  
Potaje de Alubias  
*Potaxe de Fabas*

Tortilla de Patata  
*Tortilla de Pataca*  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
*Ensalada de Leituga e Tomate*  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
*Froita de Tempada e Pan Integral*

27 Macarrones INTEGRALES Amatriciana  
*Macarrones INTEGRAIS Amatriciana*  
Estofado de Pavo a la Jardinera (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado y patata)  
*Estofado de Pavo á Xardineira*

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

Lunes-Luns

9



**Festivo**  
**Festivo**

16

Crema de Calabaza  
Crema de Cabaza

Merluza Enharinada (Maizena)  
Pescada con Fariña de Millo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

23

Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo  
Sopa de Fideos S/Glute S/Ovo  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno

Verduras y Patatas Asadas  
Verduras e Patacas Asadas  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

30

Crema de Zanahoria  
Crema de Cenoria  
Raxo con Arroz  
Raxo con Arroz

Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

Martes-Martes

10



**Festivo**  
**Festivo**

17

Judías Verdes Rehogadas con Ajo  
Xudías Verdes Rehogadas con Allo

Cinta de Lomo Adobada  
Cinta de Lombo Adobado  
Patata Horno  
Pataca Asada  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

24

Crema de Verduras ECO  
Crema de Verduras ECO  
Pollo al Ajillo  
Polo ao Allo

Panaché de Verduras  
Panaché de Verduras  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

Miercoles-Mércores

11

Arroz INTEGRAL con Verduras  
Arroz INTEGRAL con Verduras  
Pollo Asado  
Polo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Yogur  
logur

18

Crema de Calabacín ECO  
Crema de Cabaciña ECO  
Pasta S/Gluten S/Huevo con Atún  
Pasta S/Glute S/Ovo con Atún

Yogur  
logur

25

Guisantes Salteados  
Chicharos Salteados  
Abadejo al Horno  
Abadexo ao Forno

Arroz Pilaf  
Arroz Pilaf  
Yogur  
logur

Jueves-Xoves

12

Sopa de Verduras  
Sopa de Fideos Vexetal  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno  
Patata Cocida  
Pataca Cocida  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

19

Sopa Minestrone (Fideos S/Gluten S/Huevo)  
Sopa Minestrone (Fideos S/Glute S/Ovo)  
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias  
Arroz INTEGRAL con Polo e Cenoria

Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

26

Potaje Montañés (sin Chorizo)  
Potaxe de Legume (sen Chourizo)  
Cinta de Lomo al Horno  
Cinta de Lombo ao Forno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

Viernes-Venres

13

Ensalada de Garbanzos  
Ensalada de Garavanzos  
Estofado de Magro a la Jardinera  
Estofado de Magro de Porco á Xardineira  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

20

Potaje de Alubias  
Potaxe de Fabas  
Pollo Asado  
Polo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

27

Pasta S/Gluten S/Huevo con Tomate  
Pasta S/Glute S/Ovo con Tomate  
Estofado de Pavo a la Jardinera (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado y patata)  
Estofado de Pavo á Xardineira

Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

Lunes-Luns

9



**Festivo**  
**Festivo**

16 Lentejas Estofadas con Verduras  
Lentillas Estofadas con Verduras  
Merluza Enharinada (Maizena)  
Pescada con Fariña de Millo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

23 Sopa de Picadillo  
Sopa de Picado  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno

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

30 Crema de Zanahoria  
Crema de Cenoria  
Raxo con Arroz  
Raxo con Arroz

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

Martes-Martes

10



**Festivo**  
**Festivo**

17 Judías Verdes Rehogadas con Ajo  
Xudías Verdes Rehogadas con Allo  
Cinta de Lomo Adobada  
Cinta de Lombo Adobado  
Patata Horno  
Pataca Asada  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

24 Crema de Verduras ECO  
Crema de Verduras ECO  
Pollo al Ajillo  
Pollo ao Allo

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

Miercoles-Mércores

11

Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)  
Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Cenoria, Chicharos e Ovo)  
Pollo Asado  
Polo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan

18 Crema de Calabacín ECO  
Crema de Cabaciña ECO  
Espaguetis con Atún  
Espaguetis con Atún

Yogur y Pan  
Iogur e Pan

25 Guisantes Salteados  
Chicharos Salteados  
Albóndigas de Salmón  
Albóndegas de Salmón

Arroz Pilaf  
Arroz Pilaf  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan

Jueves-Xoves

12

Sopa de Verduras  
Sopa de Fideos Vexetal

Albóndigas de Salmón y Merluza  
Albóndegas de Pescado  
Patata Cocida  
Pataca Cocida

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

19 Sopa Minestrone  
Sopa Minestrone  
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias  
Arroz INTEGRAL con Polo e Cenoria

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

26 Potaje Montañés  
Potaxe de Legume  
Tortilla de Calabacín  
Tortilla de Cabaciña

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

Viernes-Venres

13

Ensalada de Garbanzos  
Ensalada de Garavanzos

Estofado de Magro a la Jardinera  
Estofado de Magro de Porco á Xardineira

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

20 Potaje de Alubias  
Potaxe de Fabas  
Tortilla de Patata  
Tortilla de Pataca  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

27 Macarrones INTEGRALES Amatriciana  
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana  
Estofado de Pavo a la Jardinera (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado y patata)  
Estofado de Pavo á Xardineira

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