

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: 617 Lip: 17,14 Prot: 37,12 HC: 81,42

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: 556 Lip: 19,88 Prot: 38,17 HC: 56,39

30

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

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 687 Lip: 14,66 Prot: 35,47 HC: 108,77

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: 464 Lip: 17,27 Prot: 22,85 HC: 56,70

24

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

Panaché de Verduras
Panaché de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 677 Lip: 20,61 Prot: 38,79 HC: 63,69

Miercoles-Mércores

11

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

Kcal: 820 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: 688 Lip: 24,90 Prot: 27,35 HC: 85,44

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: 606 Lip: 21,39 Prot: 18,16 HC: 86,47

19

Sopa Minestrone
Sopa Minestrone
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con pito 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: 710 Lip: 22,36 Prot: 28,24 HC: 101,59

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: 550 Lip: 17,74 Prot: 36,68 HC: 56,83

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: 571 Lip: 17,30 Prot: 21,43 HC: 83,99

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: 688 Lip: 18,09 Prot: 44,08 HC: 85,27