

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miércoles-Mércore

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

- 4** Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas
Filete de Pollo Enharinado
Polo con Fariña de Millo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 11** Garbanzos Estofados con Verduras
Garvanzos Estofados con Verduras
Pollo Asado
Polo Asado
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 18** Macarrones INTEGRALES Napolitana
Macarrones INTEGRAIS Napolitana
Ragout de Pavo
Ragout de Pavo
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
Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 5** Potaje de Garbanzos
Potaxe de Garavanzos
Bacaladilla a la Andaluza
Bacaladilla á Andaluza
Verduras Asadas
Verduras Asadas
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
- 19** 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
- 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

- 6** Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Pollo en Pepitoria
Polo en Salsa
Patata Asada
Pataca Asada
Yogur sin Lactosa
Iogur sen Lactosa
- 13** Paella de Verduras
Paella de Verduras
Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Patata Cocida
Pataca Cocida
Yogur sin Lactosa
Iogur sen Lactosa
- 20** Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Yogur sin Lactosa
Iogur sen Lactosa
- 27** Lentejas con Chorizo
Lentellas con Chourizo
Pollo Asado
Polo Asado
Patata y Zanahoria Cocidas
Pataca e Cenoria
Yogur sin Lactosa
Iogur sen Lactosa

- 7** Brócoli en Ajada
Brócoli con Allo
Arroz Marinero
Arroz Mariñeiro

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 14** Coditos con Tomate Casero
Coditos con Tomate Caseiro
Pollo al Ajillo
Polo ao Allo
Patata y Zanahoria Cocidas
Pataca e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 21** Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Cocido Gallego
Cocido Galego Completo

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 28** Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Espaguettis Boloñesa de Pollo
Espaguettis Boloñesa

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

1



Festivo-Festivo

- 8** Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 15** Caldo Gallego
Caldo Galego
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Atún
Ensalada de Leituga, Cenoria e Atún
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 22** Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 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
Froita de Tempada



PAN SIN LECHE. 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 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas
Filete de Pollo Enharinado
Polo con Fariña de Millo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

5 Potaje de Garbanzos
Potaxe de Garavanzos
Bacaladilla a la Andaluza
Bacaladilla á Andaluza
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

6 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Pollo en Pepitoria
Polo en Salsa
Patata Asada
Patata Asada
Yogur de Soja
iogur de soia

7 Brócoli en Ajada
Brócoli con Allo
Arroz Marinero
Arroz Mariñeiro

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

8 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
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
Pollo Asado
Polo Asado
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
Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Patata Cocida
Patata Cocida
Yogur de Soja
iogur de soia

14 Coditos con Tomate Casero
Coditos con Tomate Caseiro
Pollo al Ajillo
Polo ao Allo
Patata y Zanahoria Cocidas
Patata e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

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

18 Macarrones INTEGRALES Napolitana
Macarrones INTEGRAIS Napolitana
Ragout de Pavo
Ragout de Pavo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

19 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
Froita de Tempada

20 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Yogur de Soja
iogur de soia

21 Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Cocido Gallego
Cocido Galego Completo

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

22 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
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
Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña
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 Lentejas con Chorizo
Lentellas con Chourizo
Pollo Asado
Polo Asado
Patata y Zanahoria Cocidas
Patata e Cenoria
Yogur de Soja
iogur de soia

28 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Espaguettis Boloñesa de Pollo
Espaguettis Boloñesa

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

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
Froita de Tempada

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miércoles-Mércore

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

1



Festivo-Festivo

- 4 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas
Filete de Pollo Enharinado
Polo con Fariña de Millo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 11 Garbanzos Estofados con Verduras
Garvanzos Estofados con Verduras
Pollo Asado
Polo Asado
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 18 Pasta S/Gluten S/Huevo Napolitana
Pasta S/Glute S/Ovo Napolitana

Ragout de Pavo
Ragout de Pavo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Arroz INTEGRAL con Tomate Casero
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro
- 25 Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 5 Potaje de Garbanzos
Potaxe de Garavanzos
Bacaladilla a la Andaluza
Bacaladilla á Andaluza
Verduras Asadas
Verduras Asadas
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
- 19 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
Judías Verdes Rehogadas con Patatas
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas
- 26 Magro de Cerdo Guisado con Guisantes
Magro de Porco con Chicharos

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
- 13 Paella de Verduras
Paella de Verduras
Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Patata Cocida
Pataca Cocida
Yogur
Iogur
- 20 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero

Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Yogur
Iogur
Lentejas con Chorizo
Lentellas con Chourizo
- 27 Pollo Asado
Polo Asado
Patata y Zanahoria Cocidas
Pataca e Cenoria
Yogur
Iogur

- 7 Brócoli en Ajada
Brócoli con Allo
Arroz Marinero
Arroz Mariñeiro

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 14 Pasta S/Gluten S/Huevo al Gratén
Pasta S/Glute S/Ovo ao Gratén
Pollo al Ajillo
Polo ao Allo
Patata y Zanahoria Cocidas
Pataca e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 21 Sopa de Cocido Gallego (Fideos S/Gluten S/ Huevo)
Sopa de Cocido Galego (Fideos S/Glute S/Ovo)
Cocido Gallego
Cocido Galego Completo

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
- 28 Pasta S/Gluten S/Huevo Boloñesa de Pollo
Pasta S/Glute S/Ovo Boloñesa de Polo

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 8 Pasta S/Gluten S/Huevo con Tomate
Pasta S/Glute S/Ovo con Tomate
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
- 15 Caldo Gallego
Caldo Galego
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Atún
Ensalada de Leituga, Cenoria e Atún
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 22 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO

Merluza Enharinada (Maizena)
Pescada con Fariña de Millo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Sopa de Picadillo sin Huevo Cocido (Fideos S/Huevo S/Gluten)
Sopa de Picado sen Ovo Cocido (Fideos S/Ovo)
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Verduras (Pimientos) y Patatas Asadas
Verduras e Patacas Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 29



Lunes-Luns

Martes-Martes

Miércoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

- 4** Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas
Croquetas de Jamón
Croquetas de Xamón
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
Pollo Asado
Polo Asado
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 18** Macarrones INTEGRALES Napolitana
Macarrones INTEGRAIS Napolitana
Ragout de Pavo
Ragout de Pavo
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 Calabacín
Tortilla de Cabaciña
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 Garavanzos
Bacaladilla a la Andaluza
Bacaladilla á Andaluza
Verduras Asadas
Verduras Asadas
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
Potaxe de Fabas
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
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
Iogur e Pan
- 13** Paella de Verduras
Paella de Verduras
Merluza a la Gallega
Pescada á Gallega
Patata Cocida
Pataca Cocida
Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 20** Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 27** Lentejas con Chorizo
Lentellas con Chourizo
Hamburguesa al Horno
Hamburguesa ao Forno
Patata y Zanahoria Cocidas
Pataca e Cenoria
Yogur y Pan
Iogur e Pan

- 7** Brócoli en Ajada
Brócoli con Allo
Arroz Marinero
Arroz Mariñeiro

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 14** Coditos al Gratén
Coditos ao Gratén
Pollo al Ajillo
Polo ao Allo
Patata y Zanahoria Cocidas
Pataca e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 21** Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Cocido Gallego
Cocido Galego Completo

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 28** Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Espaguettis Boloñesa de Pollo
Espaguettis Boloñesa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

1



Festivo-Festivo

- 8** Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
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** Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
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 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

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miércoles-Mércore

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

1



Festivo-Festivo

4 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas
Croquetas de Bacalao
Croquetas de Bacallau
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

5 Potaje de Garbanzos
Potaxe de Garavanzos
Bacaladilla a la Andaluza
Bacaladilla á Andaluza
Verduras Asadas
Verduras Asadas
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

7 Brócoli en Ajada
Brócoli con Allo
Arroz Marinero
Arroz Mariñeiro

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

8 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

11 Garbanzos Estofados con Verduras
Garvanzos Estofados con Verduras
Pollo Asado
Polo Asado
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

12 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Tortilla Francesa Casera con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Patatas Dado
Patacas Dado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

13 Paella de Verduras
Paella de Verduras
Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Patata Cocida
Pataca Cocida
Yogur y Pan
logur e Pan

14 Codos al Gratén
Codos ao Gratén
Pollo al Ajillo
Polo ao Allo
Patata y Zanahoria Cocidas
Pataca e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

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

18 Macarrones INTEGRALES Napolitana
Macarrones INTEGRAIS Napolitana
Ragout de Pavo
Ragout de Pavo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

19 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
Froita de Tempada e Pan

20 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Yogur y Pan
logur e Pan

21 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Cocido Gallego (Sin Cerdo)
Cocido Galego (sen Porco)

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

22 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
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

25 Arroz INTEGRAL con Tomate Casero
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro
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

26 Judías Verdes Rehogadas con Patatas
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas
Pollo Guisado
Polo Guisado

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

27 Lentejas con Verduras
Lentellas con Verduras
Ragut de Ternera Asada
Ragut de Tenreira Asada
Patata y Zanahoria Cocidas
Pataca e Cenoria
Yogur y Pan
logur e Pan

28 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Espaguettis Boloñesa de Pollo
Espaguettis Boloñesa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

29 Sopa de Ave con Fideos
Sopa de Ave e Fideos
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

- 4** Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas
Filete de Pollo Enharinado
Polo con Fariña de Millo
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
Pollo Asado
Polo Asado
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 18** Macarrones INTEGRALES Napolitana
Macarrones INTEGRAIS Napolitana
Ragout de Pavo
Ragout de Pavo
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 Calabacín
Tortilla de Cabaciña
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 Garavanzos
Albóndigas de Merluza
Albóndegas de Pescada
Verduras Asadas
Verduras Asadas
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
Potaxe de Fabas
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
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
Iogur e Pan
- 13** Paella de Verduras
Paella de Verduras
Albóndigas de Merluza al Horno
Albóndegas de Pescada ao Forno
Patata Cocida
Patata Cocida
Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 20** Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Arroz con Pollo y Verduras
Arroz con Polo e Verduras

Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 27** Lentejas con Chorizo
Lentellas con Chourizo
Hamburguesa al Horno
Hamburguesa ao Forno
Patata y Zanahoria Cocidas
Patata e Cenoria
Yogur y Pan
Iogur e Pan

- 7** Brócoli en Ajada
Brócoli con Allo
Arroz con Magro y Verduras
Arroz con Magro e Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 14** Codos al Gratén
Codos ao Gratén
Pollo al Ajillo
Polo ao Allo
Patata y Zanahoria Cocidas
Patata e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 21** Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Cocido Gallego
Cocido Galego Completo

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 28** Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Espaguettis Boloñesa de Pollo
Espaguettis Boloñesa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

1



- 8** Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
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** Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
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
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo 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

8

Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
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

Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
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 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

7

Brócoli en Ajada
Brócoli con Allo
Arroz con Magro y Verduras
Arroz con Magro e Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

14

Coditos al Gratén
Coditos ao Gratén
Pollo al Ajillo
Pollo ao Allo
Patata y Zanahoria Cocidas
Patata e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

21

Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Cocido Gallego
Cocido Galego Completo

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

28

Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Espaguettis Boloñesa de Pollo
Espaguettis Boloñesa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

6

Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Pollo en Pepitoria
Pollo en Salsa
Patata Asada
Patata Asada
Yogur y Pan
Iogur e Pan

13

Paella de Verduras
Paella de Verduras
Merluza a la Gallega
Pescada á Gallega
Patata Cocida
Patata Cocida
Yogur y Pan
Iogur e Pan

20

Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Arroz con Pollo y Verduras
Arroz con Polo e Verduras

Yogur y Pan
Iogur e Pan

27

Lentejas con Chorizo
Lentellas con Chourizo
Hamburguesa al Horno
Hamburguesa ao Forno
Patata y Zanahoria Cocidas
Patata e Cenoria
Yogur y Pan
Iogur e Pan

5

Potaje de Garbanzos
Potaxe de Garavanzos
Merluza Enharinada (Maizena)
Pescada con Fariña de Millo
Verduras Asadas
Verduras Asadas
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
Potaxe de Fabas
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
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

4

Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas
Filete de Pollo Enharinado
Polo con Fariña de Millo
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
Pollo Asado
Polo Asado
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

18

Macarrones INTEGRALES Napolitana
Macarrones INTEGRAIS Napolitana
Ragout de Pavo
Ragout de Pavo
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 Calabacín
Tortilla de Cabaciña
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miércoles-Mércore

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

1



Festivo-Festivo

4 Ensalada de Lechuga, Tomate y Cebolla
Ensalada de Leitura, Tomate e Cebola
Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

11 Garbanzos Estofados con Verduras
Garvanzos Estofados con Verduras
Arroz INTEGRAL con Zanahoria
Arroz INTEGRAL e Cenoria

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

18 Ensalada Completa con Huevo
Ensalada Completa con Ovo e Garavanzos
Pasta INTEGRAL Boloñesa de Lentejas
Pasta INTEGRAIS Boloñesa de Lentellas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

25 Arroz INTEGRAL con Tomate Casero
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro

Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leitura e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

5 Potaje de Garbanzos
Potaxe de Garavanzos
Coditos con Verduras
Coditos con Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

12 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Tortilla Francesa Casera con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Patatas Dado
Patacas Dado

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

19 Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leitura e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

26 Huevo Duro con Judías Verdes y Patatas
Ovo Duro con Xudías Verdes e Patacas (sen Chourizo)
Coditos con Verduras
Coditos con Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

6 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Yogur y Pan
Iogur e Pan

13 Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Paella de Verduras
Paella de Verduras

Yogur y Pan
Iogur e Pan

20 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Arroz con Verduras
Arroz con Verduras

Yogur y Pan
Iogur e Pan

27 Patata y Zanahoria Cocidas
Pataca e Cenoria

Lentejas con Verduras
Lentellas con Verduras

Yogur y Pan
Iogur e Pan

7 Brócoli en Ajada
Brócoli con Allo
Arroz con Verduras
Arroz con Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

14 Coditos al Gratén
Coditos ao Gratén
Verduras y Garbanzos
Verduras e Garavanzos

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

21 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Garbanzos con Patata y Zanahoria
Garavanzos con Pataca e Cenoria

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

28 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO

Espaguettis con Boloñesa Vegetal
Espaguettis con Boloñesa Vexetal

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

8 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leitura 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 y Zanahoria
Ensalada de Leitura e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

22 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leitura e Millo
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

29 Sopa de Fideos Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal

Tortilla Francesa Casera con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
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.