

Lunes-Luns

3 Ensalada de Pasta INTEGRAL con Caballa
Ensalada de Pasta INTEGRAL
 Tortilla Francesa con Jamón Cocido
 Tortilla Francesa con Xamón Cocido
 Zanahorias Baby
 Cenorias Baby
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

10 Sopa de Verduras
Sopa de Fideos Vexetal
 Estofado de Pavo a la Jardinera (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado y patata)
Estofado de Pavo á Xardineira

Fruta de Temporada
 Froita de Tempada
17 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
 Tortilla de Calabacín
 Tortilla de Cabaciña
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Ensalada de Leituga e Millo
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

Martes-Martes

4 Ensalada de Garbanzos
Ensalada de Garavanzos
 Magro de Cerdo Guisado con Guisantes
 Magro de Porco con Chicharos
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

11 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas
 Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Fruta de Temporada
 Froita de Tempada
18 Ensalada de Judías Verdes
Ensalada de Xudias Verdes
 Merluza a la Gallega
 Pescada á Galega
 Patata Cocida
 Pataca Cocida
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

Miercoles-Mércores

5 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
 Filete Ruso
 Filete Ruso
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Ensalada de Leituga e Millo
 Yogur
 logur

12 Macarrones INTEGRALES Napolitana
Macarrones INTEGRALIS Napolitana
 Tortilla de Patata
 Tortilla de Pataca

Ensalada de Lechuga y Maíz
 Ensalada de Leituga e Millo
 Yogur
 logur
19 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
 Macarrones Boloñesa
 Macarrones Boloñesa
 Yogur
 logur

Jueves-Xoves

6 Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
 Pollo al Ajillo
 Pito ao Allo
 Patatas Dado
 Patacas Dado
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

13 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
 Fideuá Marinera
 Fideuá Mariñeira

Fruta de Temporada
 Froita de Tempada
20 Ensalada de Alubias con Atún
Ensalada de Fabas con Atún
 Pollo Asado
 Pito Asado
 Arroz INTEGRAL con Zanahoria
 Arroz INTEGRAL e Cenoria
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

Viernes-Venres

7 Arroz con Tomate
Arroz con Tomate
 Boquerones a la Andaluza
 Boquerones á Andaluza
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Ensalada de Leituga e Cenoria
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

14 Alubias a la Vinagreta
Ensalada de Fabas
 Raxo con Arroz
 Raxo con Arroz

Fruta de Temporada
 Froita de Tempada
21 Ensalada Variada
Ensalada Mixta
 Salchichas de Pollo al Horno
 Salchichas de Pito ao Forno
 Patatas Panadera
 Patacas Panadeira
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

Lunes-Luns

3 Ensalada de Pasta INTEGRAL con Caballa
Ensalada de Pasta INTEGRAL
 Tortilla Francesa con Jamón Cocido
 Tortilla Francesa con Xamón Cocido
 Zanahorias Baby
 Cenorias Baby
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

10 Sopa de Verduras
Sopa de Fideos Vexetal
 Estofado de Pavo a la Jardinera (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado y patata)
Estofado de Pavo á Xardineira

Fruta de Temporada
 Froita de Tempada
17 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
 Tortilla de Calabacín
 Tortilla de Cabaciña
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Ensalada de Leituga e Millo
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

Martes-Martes

4 Ensalada de Garbanzos
Ensalada de Garavanzos
 Magro de Cerdo Guisado con Guisantes
 Magro de Porco con Chicharos
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

11 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas
 Arroz con Bacalao
 Arroz con Bacallau

Fruta de Temporada
 Froita de Tempada
18 Ensalada de Judías Verdes
Ensalada de Xudias Verdes
 Merluza a la Gallega
 Pescada á Galega
 Patata Cocida
 Pataca Cocida
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

Miercoles-Mércores

5 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
 Filete Ruso
 Filete Ruso
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Ensalada de Leituga e Millo
 Yogur de Soja
 iogur de soia

12 Macarrones INTEGRALES Napolitana
Macarrones INTEGRAIS Napolitana
 Tortilla de Patata
 Tortilla de Pataca

Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
 Yogur de Soja
 iogur de soia
19 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
 Macarrones Boloñesa
 Macarrones Boloñesa
 Yogur de Soja
 iogur de soia

Jueves-Xoves

6 Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
 Pollo al Ajillo
 Pito ao Allo
 Patatas Dado
 Patacas Dado
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

13 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
 Fideuá Marinera
 Fideuá Mariñeira

Fruta de Temporada
 Froita de Tempada
20 Ensalada de Alubias con Atún
Ensalada de Fabas con Atún
 Pollo Asado
 Pito Asado
 Arroz INTEGRAL con Zanahoria
 Arroz INTEGRAL e Cenoria
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

Viernes-Venres

7 Arroz con Tomate
Arroz con Tomate
 Boquerones a la Andaluza
 Boquerones á Andaluza
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Ensalada de Leituga e Cenoria
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

14 Alubias a la Vinagreta
Ensalada de Fabas
 Raxo con Arroz
 Raxo con Arroz

Fruta de Temporada
 Froita de Tempada
21 Ensalada Variada
Ensalada Mixta
 Cinta de Lomo al Horno
 Cinta de Lombo ao Forno
 Patatas Panadera
 Patacas Panadeira
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada

Lunes-Luns

3 Ensalada de Pasta INTEGRAL con Caballa
Ensalada de Pasta INTEGRAL
 Tortilla Francesa con Jamón Cocido
 Tortilla Francesa con Xamón Cocido
 Zanahorias Baby
 Cenorias Baby
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

10 Sopa de Verduras
Sopa de Fideos Vexetal

 Estofado de Pavo a la Jardinera (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado y patata)
Estofado de Pavo á Xardineira

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
 Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña
 Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

17

Martes-Martes

4 Ensalada de Patata y Tomate
Ensalada de Pataca e Tomate
 Magro de Cerdo Guisado con Guisantes
Magro de Porco con Chicharos

 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

11 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas

 Arroz con Pollo
Arroz con pito

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
 Ensalada de Judías Verdes
Ensalada de Xudías Verdes
 Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
 Patata Cocida
Pataca Cocida
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

18

Miercoles-Mércores

5 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
 Filete Ruso
 Filete Ruso
 Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
 Yogur y Pan
 logur e Pan

12 Macarrones INTEGRALES Napolitana
Macarrones INTEGRAIS Napolitana

 Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca

Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
 Yogur y Pan
 logur e Pan
 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
 Macarrones Boloñesa
Macarrones Boloñesa

19

Yogur y Pan
 logur e Pan

Jueves-Xoves

6 Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
 Pollo al Ajillo
 Pito ao Allo
 Patatas Dado
 Patacas Dado
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

13 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO

 Fideuá con Pollo
Fideuá con Pito

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
 Ensalada de Arroz
Ensalada de Arroz
 Pito Asado
Pito Asado
 Arroz INTEGRAL con Zanahoria
Arroz INTEGRAL e Cenoria
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

20

Viernes-Venres

7 Arroz con Tomate
Arroz con Tomate
 Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

14 Salteado de Verduras (Zanahoria, Calabacín, Puerro)
Salteado de Verduras
 Raxo con Arroz
Raxo con Arroz

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
 Ensalada Variada
Ensalada Mixta
 Salchichas de Pollo al Horno
Salchichas de Pito ao Forno
 Patatas Panadera
Patacas Panadeira
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

21

Lunes-Luns

3 Ensalada de Pasta INTEGRAL con Caballa
Ensalada de Pasta INTEGRAL
 Tortilla Francesa
 Tortilla Francesa
 Zanahorias Baby
 Cenorias Baby

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

10 Sopa de Verduras
Sopa de Fideos Vexetal
 Estofado de Pavo a la Jardinera (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado y patata)
 Estofado de Pavo á Xardineira

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

17 Coliflor Ajoarriero
 Coliflor Ajoarriero
 Tortilla de Calabacín
 Tortilla de Cabaciña
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Ensalada de Leituga e Millo
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Martes-Martes

4 Ensalada de Garbanzos
Ensalada de Garavanzos
 Merluza al Horno
 Pescada ao Forno
 Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla y Puerro)
 Verduras Asadas

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

11 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas
 Arroz con Bacalao
 Arroz con Bacallau

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

18 Ensalada de Judías Verdes
Ensalada de Xudias Verdes
 Merluza a la Gallega
 Pescada á Galega
 Patata Cocida
 Patata Cocida
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Miercoles-Mércores

5 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
 Ragut de Ternera Asada
 Ragut de Tenreira Asada
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Ensalada de Leituga e Millo

Yogur y Pan
 Iogur e Pan

12 Macarrones INTEGRALES Napolitana
Macarrones INTEGRALIS Napolitana
 Tortilla de Patata
 Tortilla de Pataca

Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
 Yogur y Pan
 Iogur e Pan

19 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
 Macarrones Boloñesa de Pollo
 Macarrones Boloñesa

Yogur y Pan
 Iogur e Pan

Jueves-Xoves

6 Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
 Pollo al Ajillo
 Pito ao Allo
 Patatas Dado
 Patacas Dado

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

13 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
 Fideuá Marinera
 Fideuá Mariñeira

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

20 Ensalada de Alubias con Atún
Ensalada de Fabas con Atún
 Pollo Asado
 Pito Asado
 Arroz INTEGRAL con Zanahoria
 Arroz INTEGRAL e Cenoria
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Viernes-Venres

7 Arroz con Tomate
Arroz con Tomate
 Boquerones a la Andaluza
 Boquerones á Andaluza
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Ensalada de Leituga e Cenoria

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

14 Alubias a la Vinagreta
Ensalada de Fabas
 Pollo Asado
 Pito Asado

Arroz Pilaf
 Arroz Pilaf
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

21 Ensalada Variada
Ensalada Mixta
 Tortilla de Patata
 Tortilla de Pataca
 Calabacín Asado
 Cabaciña Asada
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Lunes-Luns

3 Ensalada de Pasta INTEGRAL sin Sal
Ensalada de Pasta INTEGRAL sen Sal
 Tortilla Francesa Casera sin Sal
 Tortilla Francesa Caseira sin Sal
 Zanahorias Baby sin Sal
 Cenorias Baby sen Sal

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

10 Sopa de Verduras Sin Sal
Sopa de Fideos Vexetal Sen Sal

Estofado de Pavo a la Jardinera sin Sal
Estofado de Pavo á Xardineira sen Sal

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

17 Coliflor Ajoarriero sin Sal
Coliflor Ajoarriero sen Sal
 Tortilla Francesa de Calabacín (sin Sal)
 Tortilla Francesa de Cabaciña (sen Sal)

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

Martes-Martes

4 Ensalada de Garbanzos (sin Sal)
Ensalada de Garavanzos (sen Sal)
 Magro de Cerdo Asado sin Sal
 Magro de Porco Asado sen Sal
 Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla y Puerro) sin Sal
 Verduras Asadas sen Sal
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

11 Lentejas Estofadas con Verduras (sin Tomate Frito, sin Sal)
Lentellas Estofadas con Verduras (sen tomate frito, sen Sal)
 Arroz con Bacalao sin Sal
 Arroz con Bacallau sen Sal

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

18 Ensalada de Judías Verdes sin Sal
Ensalada de Xudías Verdes sen Sal
 Merluza a la Gallega sin Sal
 Pescada á Galega sen Sal

Patata Cocida sin Sal
 Pataca Cocida sen Sal
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Miercoles-Mércores

5 Crema de Calabaza ECO sin Sal
Crema de Cabaza ECO sen Sal
 Ragut de Ternera Asada sin Sal
 Ragut de Tenreira Asada sen Sal
 Ensalada de Lechuga y Maíz sin Sal
 Ensalada de Leituga e Millo sen Sal

Yogur y Pan
 Iogur e Pan

12 Macarrones INTEGRALES Napolitana (Con Tomate Casero sin Sal)
Macarrones INTEGRAIS Napolitana con Tomate Caseiro sen Sal
 Tortilla Francesa Casera sin Sal
 Tortilla Francesa Caseira sen Sal
 Ensalada de Lechuga y Maíz sin Sal
 Ensalada de Leituga e Millo sen Sal
 Yogur y Pan
 Iogur e Pan

19 Crema de Calabacín ECO sin Sal
Crema de Cabaciña ECO sen Sal
 Macarrones Boloñesa (con Tomate Casero, sin Sal)
 Macarrones Boloñesa con Tomate Caseiro sen Sal

Yogur y Pan
 Iogur e Pan

Jueves-Xoves

6 Menestra de Verduras sin Sal
Minestra de Verduras sen Sal
 Pollo al Ajillo sin Sal
 Pito ao Allo sen Sal
 Patatas Dado sin Sal
 Patacas Dado sen Sal

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

13 Crema de Verduras ECO sin Sal
Crema de Verduras ECO sen Sal

Merluza al Horno sin Sal
 Pescada ao Forno sen Sal
 Ensalada de Lechuga y Tomate sin Sal
 Ensalada de Leituga e Tomate sen Sal
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

20 Ensalada de Alubias sin Sal
Ensalada de Fabas (sen Sal)
 Pollo Asado sin Sal
 Pito Asado sen Sal

Arroz INTEGRAL con Zanahoria sin Sal
 Arroz INTEGRAL e Cenoria sen Sal
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Viernes-Venres

7 Arroz con Tomate Casero sin Sal
Arroz con Tomate Caseiro sen Sal
 Merluza Enharinada (Maizena) sin Sal
 Pescada con Fariña de Millo sin Sal
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria sin Sal
 Ensalada de Leituga e Cenoria sen Sal

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

14 Alubias a la Vinagreta sin Sal
Ensalada de Fabas sen Sal

Raxo con Arroz sin Sal
 Raxo con Arroz sen Sal

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

21 Ensalada Variada sin Sal
Ensalada Mixta sen Sal
 Cinta de Lomo al Horno sin Sal
 Cinta de Lombo ao Forno sen Sal

Patatas Panadera sin Sal
 Patacas Panadeira sen Sal
 Fruta de Temporada
 Froita de Tempada