

Lunes - Luns

- 8** Macarrones INTEGRALES con Atún
Macarrones INTEGRAIS con Atún

Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 517 Lip: 9,57 Prot: 21,45 HC: 84,29
- 15** Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 494 Lip: 9,39 Prot: 22,40 HC: 81,34
- 22** Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa
Patatas en Guiso
Patacas en Guiso
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 489 Lip: 19,35 Prot: 16,59 HC: 63,47
- 29** Guiso de Verduras
Guiso de verduras
Gallineta a la Gallega
Pescada á Galega
Patata Cocida
Patata Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 429 Lip: 3,59 Prot: 29,47 HC: 67,45

Martes - Martes

- 9** Arroz Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)
Arroz Tres Delicias sen Sal (Cenoria, Chicharos e Ovo)
Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 602 Lip: 8,27 Prot: 35,31 HC: 99,11
- 16** Garbanzos Encebollados con Chorizo
Garavanzos Encebollados con Chourizo
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con pito e cenoria

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 742 Lip: 16,23 Prot: 31,26 HC: 120,07
- 23** Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 470 Lip: 8,99 Prot: 26,08 HC: 74,08
- 30** Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 497 Lip: 5,93 Prot: 37,11 HC: 52,88

Miercoles - Mércores

- 10** Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras

Abadejo al Horno
Abadexo ao Forno
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Yogur y Pan
logur e Pan
Kcal: 515 Lip: 5,68 Prot: 43,52 HC: 75,30
- 17** Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Tacos de Atún con Tomate y Guisantes
Tacos de Atún con Tomate e Chicharos

Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 384 Lip: 11,07 Prot: 31,41 HC: 40,24
- 24** Macarrones INTEGRALES Gratinados
Macarrones INTEGRAIS Gratinados
Caballa al Horno
Pescada ao Forno
Panaché de Verduras
Panaché de Verduras
Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 730 Lip: 31,79 Prot: 38,11 HC: 69,46
- 31** Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas
Huevos en Salsa
Ovos en Salsa
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 681 Lip: 20,12 Prot: 34,75 HC: 87,54

Jueves - Xoves

- 11** Caldo Gallego
Caldo Galego

Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 654 Lip: 10,96 Prot: 49,43 HC: 70,03
- 18** Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 510 Lip: 16,60 Prot: 30,00 HC: 61,29
- 25** Lentejas Castellana
Lentellas Castellá
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Patata Horno
Patata Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 608 Lip: 12,83 Prot: 38,36 HC: 88,36

Viernes - Venres

- 12** Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Guisantes y Patata
Chicharos e Pataca
Yogur y Pan
logur e Pan
Kcal: 414 Lip: 6,61 Prot: 33,24 HC: 55,83
- 19** Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
Gallineta en Papillote
Pescada en Papillote
Patata Cocida
Patata Cocida
Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 399 Lip: 8,24 Prot: 35,83 HC: 42,77
- 26** Arroz con Pollo
Arroz con pito
Merluza a la Andaluza
Pescada á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 692 Lip: 23,81 Prot: 38,46 HC: 84,37

Coñece os catro alicerces de Greentastic

Desde o Grupo Mediterránea apostamos por un novo modelo de alimentación orientado a crear hábitos de comida saudables e reducir o impacto ambiental a través dunha elección responsable de alimentos.

1. SUSTENTABILIDADE



Somos respectuosos co medio ambiente elixindo as materias primas, reducindo os residuos e aproveitando excedentes.

2. EDUCACIÓN



Impórtanos dar a coñecer unha cociña sustentable baseada en alimentos de proximidade, fáciles de cociñar e consumir. Queremos concienciar sobre o impacto nutricional e ambiental da nosa alimentación.

3. SAÚDE



Unha alimentación equilibrada é fundamental para manter unha boa saúde, polo que o noso programa céntrase en promover hábitos de vida saudable desde a infancia.

4. ALIMENTACIÓN



Unha alimentación baseada en produtos de tempada, reducindo o consumo excesivo de carne, sobre todo procesadas, aumentando o consumo de legumes e consumindo diariamente froitas e verduras.



Programa de nutrición e hábitos saudables do grupo Mediterránea

mediterránea
educación

www.mediterranea-group.com

SUXERÍMOSCHE ESTAS OPCIÓNS DE CEA



Se comiches...

Pasta/arroz/pataca/legume + Carne
Pasta/arroz/pataca/legume + Pescado
Pasta/arroz/pataca/legume + Ovo
Verdura + Carne
Verdura + Pescado
Verdura + Ovo
Froitas ou lácteo

...deberías cear

Verdura + Pescado ou ovo
Verdura + Carne ou ovo
Verdura + Pescado ou carne
Pasta/arroz/pataca/legume + Pescado ou ovo
Pasta/arroz/pataca/legume + Carne ou ovo
Pasta/arroz/pataca/legume + Pescado ou carne
Froitas ou lácteo

Lunes - Luns

8 Pasta S/Gluten S/Huevo con Atún
Pasta S/Glute S/Ovo con Atún

Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

15 Crema de Verduras
Crema de Verduras ECO
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

22 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa
Patatas en Guiso
Patacas en Guiso
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

29 Guiso de Verduras
Guiso de verduras
Gallineta a la Gallega
Pescada á Galega
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

Martes - Martes

9 Arroz Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)
Arroz Tres Delicias sen Sal (Cenoria, Chicharos e Ovo)
Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute
16 Garbanzos Encebollados con Chorizo
Garavanzos Encebollados con Chourizo
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con pito e cenoria

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

23 Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

30 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
Froita de Tempada e pan sen glute

Miercoles - Mércores

10 Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras

Abadejo al Horno
Abadexo ao Forno
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Yogur y Pan S/Gluten
logur e pan sen glute

17 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Tacos de Atún con Tomate y Guisantes
Tacos de Atún con Tomate e Chicharos

Yogur y Pan S/Gluten
logur e pan sen glute

24 Pasta S/Gluten S/Huevo al Gratén
Coditos ao Gratén
Caballa al Horno
Pescada ao Forno
Panaché de Verduras
Panaché de Verduras
Yogur y Pan S/Gluten
logur e pan sen glute

31 Patatas Estofadas con Verduras
Patacas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Yogur y Pan S/Gluten
logur e pan sen glute

Jueves - Xoves

11 Caldo Gallego
Caldo Galego

Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
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
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

25 Crema de Calabacín
Crema de Cabaciña
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

Viernes - Venres

12 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Guisantes y Patata
Chicharos e Pataca
Yogur y Pan S/Gluten
logur e pan sen glute
19 Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
Gallineta en Papillote
Pescada en Papillote
Patata Cocida
Pataca Cocida
Yogur y Pan S/Gluten
logur e pan sen glute

26 Arroz con Pollo
Arroz con pito
Merluza a la Andaluza
Pescada á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan S/Gluten
logur e pan sen glute

Lunes - Luns

- 8** Macarrones INTEGRALES con Atún con Tomate Frito
Macarrones INTEGRAIS con Atún e Tomate Frito
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 15** Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
- Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 22** Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
- Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa
Patatas en Guiso
Patacas en Guiso
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 29** Guiso de Verduras
Guiso de verduras
Gallineta a la Gallega
Pescada á Galega
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Martes - Martes

- 9** Arroz Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)
Arroz Tres Delicias sen Sal (Cenoria, Chicharos e Ovo)
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 16** Garbanzos Encebollados con Chorizo (sin Tomate)
Garavanzos Encebollados con Chourizo (sen Tomate)
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con pito e cenoria
- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 23** Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
- Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 30** Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Miercoles - Mércores

- 10** Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras
- Abadejo al Horno
Abadexo ao Forno
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 17** Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
- Tacos de Atún al Horno
Tacos de Atún ao Forno
Guisantes Salteados
Chicharos Salteados
Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 24** Macarrones INTEGRALES Gratinados con Tomate Frito
Macarrones INTEGRAIS Gratinados con Tomate Frito
Caballa al Horno
Pescada ao Forno
Panaché de Verduras
Panaché de Verduras
Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 31** Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas
Huevos en Salsa con Tomate Frito
Ovos en Salsa de Tomate Frito
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Jueves - Xoves

- 11** Caldo Gallego
Caldo Galego
- Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 18** Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
- Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas
- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 25** Lentejas Castellana
Lentellas Castelá
- Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Patata Horno
Pataca Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Viernes - Venres

- 12** Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
- Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Guisantes y Patata
Chicharos e Pataca
Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 19** Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
- Gallineta en Papillote
Pescada en Papillote
Patata Cocida
Pataca Cocida
Yogur y Pan
Iogur e Pan
- 26** Arroz con Pollo
Arroz con pito
- Merluza a la Andaluza
Pescada á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Lunes - Luns

- 8** Macarrones INTEGRALES con Atún
Macarrones INTEGRAIS con Atún

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

- 15** Lentejas Estofadas con Verduras (Sin Tomate Frito)
Lentellas Estofadas con Verduras (sen tomate frito)
- Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

- 22** Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
- Albóndigas de Ternera en Salsa (sin Tomate Frito)
Albóndegas de Tenreira en Salsa (sen Tomate Frito)
- Patatas en Guiso
Patacas en Guiso
- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- Guiso de Verduras (Sin Tomate)
Guiso de verduras (sen tomate)

- 29**

- Gallineta a la Gallega
Pescada á Galega
- Patata Cocida
Pataca Cocida
- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Martes - Martes

- 9** Arroz Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)
Arroz Tres Delicias sen Sal (Cenoria, Chicharos e Ovo)
- Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

- 16** Garbanzos Encebollados con Chorizo
Garavanzos Encebollados con Chourizo

- Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con pito e cenoria

- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

- 23** Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
- Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa de Queixo

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

- 30** Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO

- Pollo Asado
Pito Asado
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Miercoles - Mércores

- 10** Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras

- Abadejo al Horno
Abadexo ao Forno
- Patatas Panadera
Patacas Panadeira
- Yogur y Pan
Iogur e Pan

- 17** Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO

- Tacos de Atún con Tomate y Guisantes
Tacos de Atún con Tomate e Chicharos

- Yogur y Pan
Iogur e Pan

- 24** Macarrones INTEGRALES Gratinados
Macarrones INTEGRAIS Gratinados
- Caballa al Horno
Pescada ao Forno

- Panaché de Verduras
Panaché de Verduras
- Yogur y Pan
Iogur e Pan

- 31** Lentejas Estofadas con Verduras (Sin Tomate Frito)
Lentellas Estofadas con Verduras (sen tomate frito)
- Huevos en Salsa
Ovos en Salsa
- Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
- Yogur y Pan
Iogur e Pan

Jueves - Xoves

- 11** Caldo Gallego
Caldo Galego

- Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
- Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- Sopa de Fideos
Sopa de Fideos

- 18**

- Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

- 25** Lentejas Castellana
Lentellas Castelá
- Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado

- Patata Horno
Pataca Asada
- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Viernes - Venres

- 12** Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

- Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
- Guisantes y Patata
Chicharos e Pataca
- Yogur y Pan
Iogur e Pan
- Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón

- 19**

- Gallineta en Papillote
Pescada en Papillote
- Patata Cocida
Pataca Cocida
- Yogur y Pan
Iogur e Pan
- Arroz con Pollo
Arroz con pito
- Merluza a la Andaluza
Pescada á Andaluza

- 26**

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

Lunes - Luns

8 Macarrones INTEGRALES con Atún
Macarrones INTEGRAIS con Atún

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

15 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

22 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa
Patatas en Guiso
Patacas en Guiso
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

29 Guiso de Verduras
Guiso de verduras
Gallineta a la Gallega
Pescada á Galega
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Martes - Martes

9 Arroz Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)
Arroz Tres Delicias sen Sal (Cenoria, Chicharos e Ovo)
Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

16 Garbanzos Encebollados con Chorizo
Garavanzos Encebollados con Chourizo
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con pito e cenoria

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

23 Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

30 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Miercoles - Mércores

10 Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras

Abadejo al Horno
Abadexo ao Forno
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Yogur y Pan
logur e Pan

17 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Tacos de Atún con Tomate y Guisantes
Tacos de Atún con Tomate e Chicharos

Yogur y Pan
logur e Pan

24 Macarrones INTEGRALES Gratinados
Macarrones INTEGRAIS Gratinados
Caballa al Horno
Pescada ao Forno
Panaché de Verduras
Panaché de Verduras
Yogur y Pan
logur e Pan

31 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas
Huevos en Salsa
Ovos en Salsa
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Yogur y Pan
logur e Pan

Jueves - Xoves

11 Caldo Gallego
Caldo Galego

Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

18 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

25 Lentejas Castellana
Lentellas Castelá
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Patata Horno
Pataca Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Viernes - Venres

12 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Guisantes y Patata
Chicharos e Pataca
Yogur y Pan
logur e Pan

19 Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
Gallineta en Papillote
Pescada en Papillote
Patata Cocida
Pataca Cocida
Yogur y Pan
logur e Pan

26 Arroz con Pollo
Arroz con pito
Merluza a la Andaluza
Pescada á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
logur e Pan

Lunes - Luns

- 8 Macarrones INTEGRALES con Atún
Macarrones INTEGRAIS con Atún

- Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 15 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 22 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa
Patatas en Guiso
Patacas en Guiso
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 29 Guiso de Verduras
Guiso de verduras
Gallineta a la Gallega
Pescada á Galega
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Martes - Martes

- 9 Arroz Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)
Arroz Tres Delicias sen Sal (Cenoria, Chicharos e Ovo)
Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

- Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 16 Garbanzos Encebollados (Sin Chorizo)
Garavanzos Encebollados con Chourizo
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con pito e cenoria

- Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 23 Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 30 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Miercoles - Mércores

- 10 Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras

- Abadejo al Horno
Abadexo ao Forno
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Yogur de Soja
iogur de soia
- 17 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Tacos de Atún con Tomate y Guisantes
Tacos de Atún con Tomate e Chicharos

- Yogur de Soja
iogur de soia

- 24 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Caballa al Horno
Pescada ao Forno
Panaché de Verduras
Panaché de Verduras
Yogur de Soja
iogur de soia

- 31 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Yogur de Soja
iogur de soia

Jueves - Xoves

- 11 Caldo Gallego
Caldo Galego

- Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 18 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Pollo Asado
Pito Asado
Patata Asada
Pataca Asada
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 25 Lentejas (Sin Chorizo)
Lentellas sen Chourizo
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Patata Horno
Pataca Asada
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Viernes - Venres

- 12 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

- Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Guisantes y Patata
Chicharos e Pataca
Yogur de Soja
iogur de soia
- 19 Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
Gallineta en Papillote
Pescada en Papillote
Patata Cocida
Pataca Cocida
Yogur de Soja
iogur de soia

- 26 Arroz con Pollo
Arroz con pito
Merluza a la Andaluza
Pescada á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur de Soja
iogur de soia

Lunes - Luns

- 8 Arroz con Atún y Tomate Casero
Arroz con Atún e Tomate Caseiro
- Pollo en Salsa
Pito en Salsa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
- Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 15 Lentejas Estofadas con Verduras (sin Patata ni Tomate Frito)
Lentellas Estofadas con Verduras (sen Patata ni Tomate Frito)
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
- 22 Crema de Verduras ECO (sin Patata)
Crema de Verduras ECO (sen Patata)
- Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 29 Sopa Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal
- Gallineta al Horno
Pescada ao Forno
Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)
Salteado de Verduras
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Martes - Martes

- 9 Arroz con Verduras
Arroz con Verduras
- Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Calabacín Asado
Cabaciña Asada
- Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 16 Garbanzos Encebollados (sin Chorizo, ni Patata)
Garavanzos Encebollados (sen Chourizo, ni Patata)
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con pito e cenoria
- Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 23 Potaje de Alubias (sin Patata)
Potaxe de Fabas (sen Patata)
- Pollo en Salsa
Pito en Salsa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 30 Crema de Calabaza y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaza e Cenoria (sen Patata)
- Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
- Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Miercoles - Mércores

- 10 Alubias blancas Estofadas con Verduras (sin patata)
Fabas brancas Estofadas con Verduras sen Patata)
Abadejo al Horno
Abadexo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
- Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 17 Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Patata)
- Tacos de Atún con Tomate
Tacos de Atún con Tomate
Calabacín Asado
Cabaciña Asada
- Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 24 Arroz con Tomate Casero
Arroz con Tomate Caseiro
- Caballa al Horno
Pescada ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 31 Lentejas Estofadas con Verduras (sin Patata ni Tomate Frito)
Lentellas Estofadas con Verduras (sen Patata ni Tomate Frito)
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
- Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Jueves - Xoves

- 11 Sopa Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal
- Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Champiñones Rehogados
Champiñons Rehogados
- Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 18 Sopa Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal
- Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
- Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 25 Lentejas (sin Chorizo, Patata ni Tomate Frito)
Lentellas (sen Chourizo, Patata ni Tomate Frito)
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

- 12 Crema de Zanahoria ECO (sin Patata)
Crema de Cenoria ECO (sen Patata)
- Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria)
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 19 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo
- Gallineta en Papillote
Pescada en Papillote
Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)
Salteado de Verduras
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 26 Arroz con Pollo
Arroz con pito
- Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Lunes - Luns

- 8 Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria)
Pollo en Salsa
Pito en Salsa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate

- 15 Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Crema de Verduras (sin Patata)
Crema de Verduras ECO (sen Pataca)

- Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria

- 22 Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Crema de Verduras ECO (sin Patata)
Crema de Verduras ECO (sen Pataca)

- Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Sopa Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal
Gallineta al Horno
Pescada ao Forno
Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)
Salteado de Verduras
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 29 Sopa Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal
Gallineta al Horno
Pescada ao Forno
Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)
Salteado de Verduras
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Martes - Martes

- 9 Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla, Judías verdes, Puerro)
Verduras Asadas

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras

- 16 Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Garbanzos Encebollados (sin Chorizo, ni Patata)
Garavanzos Encebollados (sen Chourizo, ni Pataca)
Pollo Asado
Pito Asado
Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas

- 23 Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Potaje de Alubias (sin Patata)
Potaxe de Fabas (sen Pataca)

- Pollo en Salsa
Pito en Salsa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 30 Crema de Calabaza y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaza e Cenoria (sen Pataca)
Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Miercoles - Mércores

- 10 Alubias blancas Estofadas con Verduras (sin patata)
Fabas brancas Estofadas con Verduras sen Pataca)
Abadejo al Horno
Abadexo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate

- 17 Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Pataca)

- Tacos de Atún con Tomate
Tacos de Atún con Tomate
Calabacín Asado
Cabaciña Asada

- 24 Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Brócoli Salteado con Zanahoria y Cebolla
Brócoli, Cebola e Cenoria Salteados

- Caballa al Horno
Pescada ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

- 31 Crema de Verduras (sin Patata)
Crema de Verduras ECO (sen Pataca)
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Jueves - Xoves

- 11 Sopa Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal

Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados

- 18 Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Sopa Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal

- Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria

- 25 Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Pataca)

- 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

- 12 Crema de Zanahoria ECO (sin Patata)
Crema de Cenoria ECO (sen Pataca)

Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria)
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo

- 19 Gallineta en Papillote
Pescada en Papillote
Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)
Salteado de Verduras
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria)
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Lunes - Luns

- 8 Macarrones INTEGRALES con Atún
Macarrones INTEGRAIS con Atún

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

- 15 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

- 22 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa
Patatas en Guiso
Patacas en Guiso
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

- 29 Guiso de Verduras
Guiso de verduras
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Martes - Martes

- 9 Arroz Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)
Arroz Tres Delicias sen Sal (Cenoria, Chicharos e Ovo)
Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

- 16 Garbanzos Encebollados con Chorizo
Garavanzos Encebollados con Chourizo
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con pito e cenoria

- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

- 23 Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

- 30 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Miercoles - Mércores

- 10 Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras

- Salchichas de Pollo al Horno
Salchichas de Pavo ao Forno
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Yogur y Pan
Iogur e Pan

- 17 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno

- Yogur y Pan
Iogur e Pan

- 24 Macarrones INTEGRALES Gratinados
Macarrones INTEGRAIS Gratinados
Pollo en Salsa
Pito en Salsa
Panaché de Verduras
Panaché de Verduras
Yogur y Pan
Iogur e Pan

- 31 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas
Huevos en Salsa
Ovos en Salsa
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Jueves - Xoves

- 11 Caldo Gallego
Caldo Galego

- Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

- 18 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

- Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

- 25 Lentejas Castellana
Lentellas Castelá
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Patata Horno
Pataca Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Viernes - Venres

- 12 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

- Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Guisantes y Patata
Chicharos e Pataca
Yogur y Pan
Iogur e Pan

- 19 Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
Pollo Asado
Pito Asado
Patata Cocida
Pataca Cocida
Yogur y Pan
Iogur e Pan

- 26 Arroz con Pollo
Arroz con pito
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
Iogur e Pan