

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza
Ragout de Pavo
Ragout de Pavo
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 548 Lip: 5,76 Prot: 41,06 HC: 83,93

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

11 Macarrones INTEGRALES Napolitana
Macarrones INTEGRAIS Napolitana
Magro de Cerdo con Tomate
Magro de Porco con Tomate
Guisantes Salteados
Chicharos Salteados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 580 Lip: 6,28 Prot: 39,46 HC: 87,51

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Lasaña Boloñesa Casera de Pollo y Jamón
Lasaña boloñesa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 428 Lip: 10,58 Prot: 19,51 HC: 65,80

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

5 Caldo Gallego
Caldo Galego
Fogonero al Horno
Fogonero ao Forno
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 541 Lip: 7,30 Prot: 38,59 HC: 82,14

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

12 Potaje de Alubias y Garbanzos
Potaxe de Fabas e Garbanzos
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

Kcal: 609 Lip: 12,99 Prot: 27,12 HC: 98,19

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Judías Verdes Rehogadas con Patatas
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas
Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 489 Lip: 6,30 Prot: 38,12 HC: 49,53

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

6



FESTIVO

13 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 522 Lip: 10,09 Prot: 25,09 HC: 86,45

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Lentejas con Chorizo
Lentellas con Chourizo
Caballa al Horno
Pescada ao Forno
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 741 Lip: 28,08 Prot: 43,32 HC: 80,83

Cena: Verdura + Carne + Fruta

7



FESTIVO

14 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
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 271 Lip: 1,22 Prot: 8,38 HC: 58,68

Cena: Legumbre + Carne + Lácteo

21 Ensalada Mixta
Ensalada de Leituga e Millo
Hamburguesa Completa*
hamburguesa completa
Patatas Chips *

Macedonia de Frutas
Macedonia de Froitas

Kcal: 562 Lip: 22,23 Prot: 30,62 HC: 61,44

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

1

Arroz Campesina
Arroz Campesiña
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 503 Lip: 10,11 Prot: 17,89 HC: 88,14

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

8



FESTIVO

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

Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 679 Lip: 22,56 Prot: 43,01 HC: 78,05

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22



FESTIVO

mediterránea

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

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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabaza ECO
 Crema de Cabaza ECO
 Ragout de Pavo
 Ragout de Pavo
 Arroz INTEGRAL Salteado
 Arroz INTEGRAL Salteado
 Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
 Froita de Tempada e pan sen glute

11 Pasta S/Gluten S/Huevo Napolitana
 Pasta S/Glute S/Ovo Napolitana

Magro de Cerdo con Tomate
 Magro de Porco con Tomate
 Guisantes Salteados 50g de Guisantes 0,5R de HC
 Chicharos Salteados
 Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
 Froita de Tempada e pan sen glute

18 Crema de Calabacín ECO
 Crema de Cabaciña ECO
 Pasta S/Gluten S/Huevo Boloñesa de Pollo
 Macarrones Boloñesa

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

5 Caldo Gallego
 Caldo Galego
 Fogonero al Horno
 Fogonero ao Forno
 Jardinera de Verduras
 Jardinera de Verduras
 Xardineira de Verduras
 Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
 Froita de Tempada e pan sen glute

12 Potaje de Alubias y Garbanzos
 Potaxe de Fabas e Garbanzos

Tortilla de Patata
 Tortilla de Patata
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Ensalada de Leituga e Tomate

19 Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
 Froita de Tempada e pan sen glute
 Judías Verdes Rehogadas con Patatas
 Xudías Verdes Rehogadas con Patacas
 Pollo Asado
 Pito Asado
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Ensalada de Leituga e Millo
 Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
 Froita de Tempada e pan sen glute

6 
FESTIVO

13 Coliflor Ajoarriero
 Coliflor Ajoarriero

Arroz con Bacalao
 Arroz con Bacallau

20 Yogur y Pan S/Gluten
 logur e pan sen glute
 Patatas Estofadas con Verduras
 Patacas Estofadas con Verduras
 Caballa al Horno
 Pescada ao Forno
 Arroz INTEGRAL Salteado
 Arroz INTEGRAL Salteado
 Yogur y Pan S/Gluten
 logur e pan sen glute

7 
FESTIVO

14 Crema de Verduras ECO
 Crema de Verduras ECO

Merluza a la Andaluza
 Pescada á Andaluza
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Ensalada de Leituga e Millo

21 Fruta de Temporada y Pan S/Gluten
 Froita de Tempada e pan sen glute
 Ensalada Mixta
 Ensalada Mixta
 Cinta de Lomo al Horno
 Cinta de Lombo ao Forno
 Patatas Chips

Macedonia de Frutas y Pan S/Gluten
 Macedonia de Froitas e pan sen glute

1 Arroz Campesina
 Arroz Campesiña
 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

8 
FESTIVO

15 Sopa de Cocido Gallego (Fideos S/Gluten S/Huevo)
 Sopa de Cocido Galego (Fideos S/Glute S/Ovo)
 Cocido Gallego
 Cocido Galego Completo

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

22 
FESTIVO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Ragout de Pavo
Ragout de Pavo
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

5 Caldo Gallego
Caldo Galego
Fogonero al Horno
Fogonero ao Forno
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

6 
FESTIVO

7 
FESTIVO

8 
FESTIVO

11 Macarrones INTEGRALES Napolitana
Macarrones INTEGRAIS Napolitana
Magro de Cerdo con Tomate
Magro de Porco con Tomate
Guisantes Salteados 50g de Guisantes 0,5R de HC
Chicharos Salteados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

12 Potaje de Alubias y Garbanzos (Sin Chorizo)
Potaxe de Fabas e Garvanzos sen Chourizo
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

13 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Yogur de Soja
iogur de soia

14 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

15 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Cocido Gallego (Sin Chorizo)
Cocido Galego Completo (sen Chourizo)

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

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

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

19 Judías Verdes Rehogadas con Patatas
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas
Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

20 Lentejas (Sin Chorizo)
Lentellas sen Chourizo
Caballa al Horno
Pescada ao Forno
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Yogur de Soja
iogur de soia

21 Ensalada Mixta
Ensalada Mixta
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Patatas Fritas
Pataca Frita
Macedonia de Frutas
Macedonia de Froitas

22 
FESTIVO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabaza ECO
 Crema de Cabaza ECO
 Ragout de Pavo
 Ragout de Pavo
 Arroz INTEGRAL Salteado
 Arroz INTEGRAL Salteado
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

11 Macarrones INTEGRALES Napolitana
 Macarrones INTEGRAIS Napolitana
 Magro de Cerdo con Tomate
 Magro de Porco con Tomate
 Guisantes Salteados 50g de Guisantes 0,5R de HC
 Chicharos Salteados
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

18 Crema de Calabacín ECO
 Crema de Cabaciña ECO
 Lasaña Boloñesa Casera de Pollo y Jamón
 Lasaña boloñesa

 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

5 Caldo Gallego
 Caldo Galego
 Cinta de Lomo al Horno
 Cinta de Lombo ao Forno
 Jardinera de Verduras
 Xardineira de Verduras
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

12 Potaje de Alubias y Garbanzos
 Potaxe de Fabas e Garvanzos
 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

19 Judías Verdes Rehogadas con Patatas
 Xudías Verdes Rehogadas con Patacas
 Pollo Asado
 Pito Asado
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Ensalada de Leituga e Millo
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

6

FESTIVO

13 Coliflor Ajoarriero
 Coliflor Ajoarriero
 Arroz con Pollo
 Arroz con pito

Yogur y Pan
 logur e Pan

20 Lentejas con Chorizo
 Lentellas con Chourizo
 Tortilla Francesa
 Tortilla Francesa
 Arroz INTEGRAL Salteado
 Arroz INTEGRAL Salteado
 Yogur y Pan
 logur e Pan

7

FESTIVO

14 Crema de Verduras ECO
 Crema de Verduras ECO
 Escalope de Pollo
 Escalope de pito
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Ensalada de Leituga e Millo

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

21 Ensalada Mixta
 Ensalada Mixta
 Hamburguesa Completa
 hamburguesa completa
 Patatas Chips

 Macedonia de Frutas
 Macedonia de Froitas

8

FESTIVO

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

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

22

FESTIVO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Pavo Asado
Pavo ao Forno
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

11 Macarrones Rehogados
Macarrones Rehogados
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Guisantes Salteados 50g de Guisantes 0,5R de HC
Chicharos Salteados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

18 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Macarrones Boloñesa de Pollo (sin Tomate)
Macarrones Boloñesa (sen tomate)

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

5 Caldo Gallego
Caldo Galego
Fogonero al Horno
Fogonero ao Forno
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

12 Potaje de Alubias y Garbanzos
Potaxe de Fabas e Garvanzos
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

19 Judías Verdes Rehogadas con Patatas
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas
Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

6 
FESTIVO

13 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Yogur y Pan
logur e Pan

20 Lentejas con Chorizo (sin Tomate Frito)
Lentellas con Chourizo (sen tomate frito)
Caballa al Horno
Caballa ao Forno
Pescada ao Forno
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Yogur y Pan
logur e Pan

7 
FESTIVO

14 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
Froita de Tempada e Pan

21 Ensalada Mixta
Ensalada Mixta
Hamburguesa Completa
hamburguesa completa
Patatas Chips

Macedonia de Frutas
Macedonia de Froitas

1 Arroz Campesina (sin Tomate Frito)
Arroz Campesiña (sen 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

8 
FESTIVO

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

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

22 
FESTIVO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Pavo Asado
Pavo ao Forno
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

5 Caldo Gallego
Caldo Galego
Fogonero al Horno
Fogonero ao Forno
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

6 
FESTIVO

7 
FESTIVO

8 
FESTIVO

11 Macarrones INTEGRALES Napolitana (Con Tomate Frito)
Macarrones INTEGRAIS Napolitana (con Tomate Frito)
Magro de Cerdo con Tomate Frito
Magro de Porco con Tomate Frito
Guisantes Salteados 50g de Guisantes 0,5R de HC
Chicharos Salteados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
18 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Macarrones Boloñesa de Pollo
Macarrones Boloñesa

12 Potaje de Alubias y Garbanzos
Potaxe de Fabas e Garbanzos
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria

13 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero

Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

14 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

15 Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego

Cocido Gallego
Cocido Galego Completo

19 Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Judías Verdes Rehogadas con Patatas
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas
Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

20 Yogur y Pan
Iogur e Pan
Lentejas con Chorizo
Lentellas con Chourizo
Caballa al Horno
Pescada ao Forno
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Yogur y Pan
Iogur e Pan

21 Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Ensalada Mixta (sin Tomate)
Ensalada Mixta (sen tomate)
Hamburguesa Completa
hamburguesa completa
Patatas Chips

Macedonia de Frutas
Macedonia de Froitas

22 
FESTIVO

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabaza (SIN PATATA)
Crema de Cabaza

Pavo Asado
Pavo ao Forno
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

11 Arroz INTEGRAL Napolitana (con Tomate Casero)
Arroz INTEGRAIS Napolitana (con Tomate Caseiro)
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno

Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

18 Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaciña e Cenoria
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

5 Alubias blancas Estofadas con Verduras (sin patata)

Fabas brancas Estofadas con Verduras
Fogonero al Horno
Fogonero ao Forno
Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria)
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

12 Potaje de Alubias y Garbanzos (sin Patata ni Chorizo)
Potaxe de Fabas e Garvanzos (sen Pataca ni Chourizo)
Pollo Asado
Pito Asado

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

19 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo

Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

6



FESTIVO

13 Coliflor Ajoarriero (sin Patata)
Coliflor Ajoarriero (sen Pataca)

Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

20 Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Lentejas (SIN CHORIZO, PATATA NI TOMATE FRITO)
Lentellas sen Chourizo
Caballa al Horno
Pescada ao Forno
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

7



FESTIVO

14 Crema de Verduras ECO (SIN PATATA)
Crema de Verduras ECO Sen Pataca

Merluza al Horno
Pescada ao Forno

21 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Ensalada Mixta (sin Maíz)
Ensalada Mixta (sen millo)

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Calabacín Asado
Cabaciña Asada
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

1

Arroz Campesina (sin Guisantes, Tomate Frito ni Colorante)
Arroz Campesina (sen Chicharos, Tomate Frito nin Colorante)
Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

8



FESTIVO

15 Sopa Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal

Cocido Gallego (SIN CHORIZO NI PATATA)
Cocido Galego Completo (sen Chourizo nin Pataca)

22



FESTIVO

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabaza (SIN PATATA)
Crema de Cabaza

Pavo Asado
Pavo ao Forno
Zanahoria y Calabacín Salteados
Cenoria e Cabaciña Salteados

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

11 Crema de Calabaza y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaza e Cenoria

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno

Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

18 Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata)

Crema de Cabaciña e Cenoria
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

5 Alubias blancas Estofadas con Verduras (sin patata)

Fabas brancas Estofadas con Verduras
Fogonero al Horno
Fogonero ao Forno
Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria)

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

12 Potaje de Alubias y Garbanzos (sin Patata ni Chorizo)

Potaxe de Fabas e Garvanzos (sen Pataca ni Chourizo)
Pollo Asado
Pito Asado

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

19 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo

Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

6



FESTIVO

13 Coliflor Ajoarriero (sin Patata)
Coliflor Ajoarriero (sen Pataca)

Fogonero al Horno
Fogonero ao Forno

20 Crema de Champiñones y Cebolla (Sin Patata)

Crema de Champiñóns con Cebola
Caballa al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

7



FESTIVO

14 Crema de Verduras ECO (SIN PATATA)
Crema de Verduras ECO Sen Pataca

Merluza al Horno
Pescada ao Forno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

21 Ensalada Mixta (sin Maíz)
Ensalada Mixta (sen millo)

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Calabacín Asado
Cabaciña Asada
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

1

Crema de Calabacín (SIN PATATA)
Crema de Cabaciña
Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

8



FESTIVO

15 Sopa Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal

Cocido Gallego (SIN CHORIZO NI PATATA)
Cocido Galego Completo (sen Chourizo nin Pataca)

22



FESTIVO

Fruta de Temporada
Froita de Tempada