

Lunes - Luns

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

1



**Festivo
Festivo**

8

Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
Filete de Lirio al Horno
Filete de Lirio ao Forno
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 665 Lip: 15,77 Prot: 42,62 HC: 91,64

15

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: 607 Lip: 29,54 Prot: 17,59 HC: 68,90

22

Caldo Gallego
Caldo Galego

Raxo con Arroz
Raxo con Arroz

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 818 Lip: 16,43 Prot: 48,09 HC: 126,17

29

Cous Cous con Verduras y Garbanzos
Cous Cous con Verduras e Garavanzos
Estofado de Magro a la Jardinera
Estofado de Magro de Porco á Xardineira

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 851 Lip: 17,31 Prot: 45,22 HC: 124,69

2

Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Guisantes y Patata
Chícharos e Pataca
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 565 Lip: 18,49 Prot: 30,66 HC: 70,09

9

Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
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: 427 Lip: 18,61 Prot: 15,06 HC: 49,63

16

Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
Huevo Duro con Judías Verdes y Caballa
Ovo Duro con Xudías Verdes e Caballa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 766 Lip: 25,47 Prot: 50,82 HC: 84,61

23

Ensalada de Pasta INTEGRAL
Ensalada de Pasta INTEGRAL

Estofado de Pavo a la Jardinera
Estofado de Pavo

Natillas de Chocolate y Pan
Cremas de Chocolate e Pan

Kcal: 725 Lip: 19,53 Prot: 45,25 HC: 89,00

30

Lentejas con Verduras
Lentellas con Verduras
Arroz Marinero
Arroz Mariñeiro

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 732 Lip: 12,76 Prot: 30,07 HC: 130,12

3

Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)
Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Cenoria, Chícharos e Ovo)
Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 685 Lip: 22,50 Prot: 38,53 HC: 81,11

10

Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Espaguettis con Atún
Espaguetis con Atún

Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 594 Lip: 18,93 Prot: 21,46 HC: 85,15

17

Macarrones INTEGRALES Gratinados
Macarrones INTEGRAIS Gratinados
Pollo Guisado
Pito Guisado
Panaché de Verduras
Panaché de Verduras
Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 837 Lip: 25,65 Prot: 45,03 HC: 85,06

24

Lentejas ECO Estofadas
Lentellas ECO Estofadas

Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 659 Lip: 23,16 Prot: 32,03 HC: 81,23

4

Sopa de Verduras
Sopa de Fideos Vexetal

Boquerones a la Andaluz
Boquerones á Andaluz
Calabacín Asado
Cabaciña Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 441 Lip: 16,26 Prot: 23,44 HC: 51,00

11

Garbanzos Estofados
Garavanzos Estofados
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con pito e cenoria

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 733 Lip: 18,18 Prot: 28,56 HC: 116,54

18

Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Patata Horno
Pataca Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 680 Lip: 20,12 Prot: 34,52 HC: 94,23

25

Arroz Primavera
Arroz Primavera

Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde Chícharos

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 631 Lip: 13,37 Prot: 32,49 HC: 97,80

5

Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras

Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 734 Lip: 23,09 Prot: 50,91 HC: 61,40

12

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

Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 558 Lip: 24,87 Prot: 32,98 HC: 51,33

19

Arroz con Tomate
Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 600 Lip: 20,34 Prot: 32,04 HC: 76,18

26

Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún
Pollo Asado
Pito Asado
Patata Cocida
Pataca Cocida
Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 655 Lip: 23,76 Prot: 43,72 HC: 43,98

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

1



**Festivo
Festivo**

8 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentillas Estofadas con Verduras
Filete de Lirio al Horno
Filete de Lirio ao Forno
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

15 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

22 Caldo Gallego
Caldo Galego

Raxo con Arroz
Raxo con Arroz

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

29 Cous Cous con Verduras y Garbanzos
Cous Cous con Verduras e Garavanzos
Estofado de Magro a la Jardinera
Estofado de Magro de Porco á Xardineira

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Martes - Martes

2 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Guisantes y Patata
Chícharos e Pataca
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

9 Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
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

16 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentillas Estofadas con Verduras
Huevo Duro con Judías Verdes y Caballa
Ovo Duro con Xudías Verdes e Caballa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

23 Ensalada de Pasta INTEGRAL
Ensalada de Pasta INTEGRAL

Estofado de Pavo a la Jardinera
Estofado de Pavo á Xardineira

Natillas de Chocolate y Pan
Cremas de Chocolate e Pan

30 Lentejas con Verduras
Lentillas con Verduras
Arroz con Pollo
Arroz con pito

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Miercoles - Mércores

3 Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria,
Guisantes y Huevo)
Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Cenoria,
Chícharos e Ovo)
Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

Yogur y Pan
Iogur e Pan

10 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Espaguetis con Atún
Espaguetis con Atún

Yogur y Pan
Iogur e Pan

17 Macarrones INTEGRALES Gratinados
Macarrones INTEGRAIS Gratinados

Pollo Guisado
Pito Guisado
Panaché de Verduras
Panaché de Verduras
Yogur y Pan
Iogur e Pan

24 Lentejas ECO Estofadas
Lentillas ECO Estofadas

Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Jueves - Xoves

4 Sopa de Verduras
Sopa de Fideos Vexetal

Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Calabacín Asado
Cabaciña Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

11 Garbanzos Estofados
Garavanzos Estofados
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con pito e cenoria

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

18 Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas

Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Patata Horno
Pataca Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

25 Arroz Primavera
Arroz Primavera

Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde Chícharos

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Viernes - Venres

5 Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras

Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
Iogur e Pan

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

Yogur y Pan
Iogur e Pan

19 Arroz con Tomate
Arroz con Tomate

Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
Iogur e Pan

26 Ensalada de Judías Verdes y Alubias con
Atún

Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con
Atún
Pollo Asado
Pito Asado
Patata Cocida
Pataca Cocida
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Lunes - Luns

1



**Festivo
Festivo**

8

Lentejas Estofadas con Verduras (sin Tomate Frito)
Lentellas Estofadas con Verduras (sen tomate frito)
Filete de Lirio al Horno
Filete de Lirio ao Forno
Patata Cocida
Patata Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

15

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

22

Caldo Gallego
Caldo Gallego

Raxo con Arroz
Raxo con Arroz

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

29

Cous Cous con Verduras y Garbanzos
Cous Cous con Verduras e Garavanzos
Estofado de Magro a la Jardinera
Estofado de Magro de Porco á Xardineira

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Martes - Martes

2

Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Guisantes y Patata
Chícharos e Pataca
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

9

Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón

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

16

Lentejas Estofadas con Verduras (sin Tomate Frito)
Lentellas Estofadas con Verduras (sen tomate frito)
Huevo Duro con Judías Verdes y Caballa
Ovo Duro con Xudías Verdes e Caballa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

23

Ensalada de Pasta INTEGRAL
Ensalada de Pasta INTEGRAL

Estofado de Pavo a la Jardinera
Estofado de Pavo á Xardineira

Natillas de Chocolate y Pan
Cremas de Chocolate e Pan

30

Lentejas con Verduras (sin Tomate Frito)
Lentellas con Verduras (sen Tomate Frito)
Arroz Marinero
Arroz Mariñeiro

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Miercoles - Mércores

3

Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)
Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Cenoria, Chícharos e Ovo)
Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

Yogur y Pan
logur e Pan

10

Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO

Espaguettis con Atún con Tomate Casero
Espaguetis con Atún e Tomate caseiro

Yogur y Pan
logur e Pan

17

Macarrones INTEGRALES Gratinados con Tomate Triturado
Macarrones INTEGRAIS Gratinados

Pollo Guisado
Pito Guisado

Panaché de Verduras
Panaché de Verduras

Yogur y Pan
logur e Pan

24

Lentejas ECO Estofadas (sin Tomate Frito)
Lentellas ECO Estofadas (sen tomate frito)

Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
logur e Pan

Jueves - Xoves

4

Sopa de Verduras
Sopa de Fideos Vexetal

Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Calabacín Asado
Cabaciña Asada

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

11

Garbanzos Estofados
Garavanzos Estofados

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

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

18

Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas

Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado

Patata Horno
Pataca Asada

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

25

Arroz Primavera
Arroz Primavera

Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde Chícharos

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Viernes - Venres

5

Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras

Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate

Yogur y Pan
logur e Pan

12

Sopa de Fideos
Sopa de Fideos

Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Yogur y Pan
logur e Pan

19

Arroz con Tomate Casero
Arroz con Tomate Caseiro

Merluza al Horno
Pescada ao Forno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate

Yogur y Pan
logur e Pan

26

Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún

Pollo Asado
Pito Asado

Patata Cocida
Pataca Cocida

Yogur y Pan
logur e Pan

Lunes - Luns

1



**Festivo
Festivo**

8

Lentejas Estofadas con Verduras
Lentillas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

15

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

22

Caldo Gallego
Caldo Galego

Raxo con Arroz
Raxo con Arroz

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

29

Cous Cous con Verduras y Garbanzos
Cous Cous con Verduras e Garavanzos
Estofado de Magro a la Jardinera
Estofado de Magro de Porco á Xardineira

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Martes - Martes

2

Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Guisantes y Patata
Chícharos e Pataca
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

9

Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
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

16

Lentejas Estofadas con Verduras
Lentillas Estofadas con Verduras
Huevo Duro con Judías Verdes y Caballa
Ovo Duro con Xudías Verdes e Caballa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

23

Ensalada de Pasta INTEGRAL
Ensalada de Pasta INTEGRAL

Estofado de Pavo a la Jardinera
Estofado de Pavo á Xardineira

Natillas de Chocolate y Pan
Cremas de Chocolate e Pan

30

Lentejas con Verduras
Lentillas con Verduras
Arroz con Pollo
Arroz con pito

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Miercoles - Mércores

3

Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria,
Guisantes y Huevo)
*Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Cenoria,
Chícharos e Ovo)*
Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

Yogur y Pan
logur e Pan

10

Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Espaguetis Boloñesa
Espaguetis Boloñesa

Yogur y Pan
logur e Pan

17

Macarrones INTEGRALES Gratinados
Macarrones INTEGRALS Gratinados
Pollo Guisado
Pito Guisado
Panaché de Verduras
Panaché de Verduras
Yogur y Pan
logur e Pan

24

Lentejas ECO Estofadas
Lentillas ECO Estofadas

Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
logur e Pan

Jueves - Xoves

4

Sopa de Verduras
Sopa de Fideos Vexetal

Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Calabacín Asado
Cabaciña Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

11

Garbanzos Estofados
Garavanzos Estofados
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con pito e cenoria

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

18

Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Patata Horno
Pataca Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

25

Arroz Primavera
Arroz Primavera

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Guisantes Salteados
Chícharos Salteados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Viernes - Venres

5

Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras

Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
logur e Pan

12

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

Yogur y Pan
logur e Pan

19

Arroz con Tomate
Arroz con Tomate
Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
logur e Pan

26

Ensalada de Judías Verdes y Alubias con
Atún
*Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con
Atún*
Pollo Asado
Pito Asado
Patata Cocida
Pataca Cocida
Yogur y Pan
logur e Pan

Lunes - Luns

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

1



**Festivo
Festivo**

8

Lentejas Estofadas con Verduras (sin Patata ni Tomate Frito)
Lentellas Estofadas con Verduras (sen Patata ni Tomate Frito)
Filete de Lirio al Horno
Filete de Lirio ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate

15

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

Ragut de Ternera Asada
Ragut de Tenreira Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria

22

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Caldo Gallego (sin Patata)
Caldo Galego (sen Patata)

Raxo con Arroz
Raxo con Arroz

29

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Verduras y Garbanzos
Verduras e Garavanzos

Magro de Cerdo Asado
Magro de Porco Asado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

2

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

Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

9

Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo

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

16

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Lentejas Estofadas con Verduras (sin Patata ni Tomate Frito)
Lentellas Estofadas con Verduras (sen Patata ni Tomate Frito)
Judías Verdes con Caballa (Sin Patata)
Xudías Verdes con Caballa (Sen Patata)

23

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria)

Pavo Asado
Pavo ao Forno
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados

30

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Lentejas con Verduras (sin Tomate Frito ni Patata)
Lentellas con Verduras (sen Tomate Frito nin Patata)
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

3

Arroz INTEGRAL con Zanahoria
Arroz INTEGRAL e Cenoria

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

10

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

Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate

17

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Arroz con Tomate Casero
Arroz con Tomate Caseiro

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

24

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Lentejas ECO Estofadas (Sin Patata ni Tomate Frito)
Lentellas ECO Estofadas (Sen Patata nin 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

4

Sopa Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal

Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Calabacín Asado
Cabaciña Asada
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

11

Garbanzos Estofados
Garavanzos Estofados

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

18

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

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Salteado de Verduras (Zanahoria, Calabacín, Puerro)
Salteado de Verduras
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

25

Arroz Primavera (Sin Guisantes)
Arroz Primavera (sen Chicharos)

Merluza en Salsa Verde
Pescada en Salsa Verde
Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla, Judías verdes, Puerro)
Verduras Asadas

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

5

Alubias blancas Estofadas con Verduras (sin patata)
Fabas brancas Estofadas con Verduras sen Patata)
Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

12

Sopa Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal

Pollo Asado
Pito Asado
Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla, Judías verdes, Puerro)
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

19

Arroz con Tomate Casero
Arroz con Tomate Caseiro

Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate

26

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún (Sin Patata)
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún (Sen Patata)
Pollo Asado
Pito Asado
Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria)
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Lunes - Luns

- 1  **Festivo Festivo**
- 8 Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla, Judías verdes, Puerro)
Verduras Asadas
Filete de Lirio al Horno
Filete de Lirio ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
- 15 Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Crema de Verduras ECO (sin Patata)
Crema de Verduras ECO (sen Pataca)
- Ragut de Ternera Asada
Ragut de Tenreira Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
- 22 Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Caldo Gallego (sin Patata)
Caldo Galego (sen Pataca)
- Raxo con Verduras
Raxo con Verduriñas
- 29 Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Verduras y Garbanzos
Verduras e Garavanzos
- Magro de Cerdo Asado
Magro de Porco Asado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Martes - Martes

- 2 Crema de Calabaza y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaza e Cenoria (sen Pataca)
- Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 9 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo
- Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
- 16 Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
- Judías Verdes con Caballa (Sin Patata)
Xudías Verdes con Caballa (Sen Pataca)
- 23 Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria)
- Pavo Asado
Pavo ao Forno
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
- 30 Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Pataca)
- Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Miercoles - Mércores

- 3 Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria)
- Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 10 Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Pataca)
- Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
- 17 Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla, Judías verdes, Puerro)
Verduras Asadas
- Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
- 24 Crema de Calabaza y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaza 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

Jueves - Xoves

- 4 Sopa Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal
- Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Calabacín Asado
Cabaciña Asada
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 11 Garbanzos Estofados
Garavanzos Estofados
- Pavo Asado
Pavo ao Forno
Salteado de Verduras (Zanahoria, Calabacín, Puerro)
Salteado de Verduras
Froita de Tempada
- 18 Potaje de Alubias (sin Patata)
Potaxe de Fabas (sen Pataca)
- Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Salteado de Verduras (Zanahoria, Calabacín, Puerro)
Salteado de Verduras
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 25 Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla, Judías verdes, Puerro)
Verduras Asadas
- Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde Chicharos
- Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Viernes - Venres

- 5 Alubias blancas Estofadas con Verduras (sin patata)
Fabas brancas Estofadas con Verduras sen Pataca)
- Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 12 Sopa Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal
- Pollo Asado
Pito Asado
Verduras Asadas (Calabacín, Cebolla, Judías verdes, Puerro)
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 19 Crema de Calabacín y Zanahoria (Sin Patata)
Crema de Cabaciña e Cenoria (sen Pataca)
- Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
- 26 Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún (Sin Patata)
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún (Sen Pataca)
- Pollo Asado
Pito Asado
Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria)
- Fruta de Temporada
Froita de Tempada