

Lunes - Luns

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

5 Coliflor en Ajada
Coliflor en Ajada
Estofado de Pavo
Estofado de Pavo

Puré de Patata
Puré de Patata
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 555 Lip: 20,50 Prot: 39,90 HC: 54,06

12



**Festivo
Festivo**

19 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Sopa de Picado con Ovo Cocido
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 687 Lip: 30,40 Prot: 41,21 HC: 62,64

26

Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Tortilla de Patata
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 424 Lip: 16,34 Prot: 10,17 HC: 58,49

6 Lentejas con Verduras
Lentellas con Verduras
Arroz con Calamares
Arroz con Luras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 776 Lip: 12,72 Prot: 27,63 HC: 128,05

13



**Festivo
Festivo**

20 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Tortilla Francesa de Atún
Tortilla Francesa de Atún

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 540 Lip: 29,34 Prot: 14,79 HC: 56,34

27

Guisantes Salteados
Chícharos Salteados
Espaguetis INTEGRALES Boloñesa
Espaguetis INTEGRAIS Boloñesa
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 620 Lip: 14,32 Prot: 25,95 HC: 90,21

7 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Rotti de Pavo al Horno
Rotti de Pavo ao Forno

Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Yogur y Pan
logur e Pan
Kcal: 532 Lip: 22,29 Prot: 35,94 HC: 47,44

14



**Festivo
Festivo**

21 Caldo Gallego
Caldo Galego
Paella de Magro y Verduras
Paella de Magro e Verduras

Yogur y Pan
logur e Pan
Kcal: 744 Lip: 17,88 Prot: 35,78 HC: 115,42

28

Arroz Campesina
Arroz Campesiña
Lomo de Jurel al Horno
Lombo de Xurelo ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Yogur y Pan
logur e Pan
Kcal: 692 Lip: 26,26 Prot: 32,31 HC: 83,59

1 Arroz INTEGRAL con Tomate Casero
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro
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: 579 Lip: 17,14 Prot: 26,59 HC: 80,07

8 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde Chícharos

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 608 Lip: 14,97 Prot: 34,02 HC: 80,79

15

Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 599 Lip: 20,06 Prot: 23,67 HC: 84,05

22 Brócoli en Ajada
Brócoli con allo
Escalope de Merluza
Escalope de Pescada

Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 543 Lip: 29,96 Prot: 21,49 HC: 48,32

29

Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Secreto de Cerdo Asado
Secreto de Porco ao Forno
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 622 Lip: 31,94 Prot: 24,96 HC: 59,93

2 Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Cocido Gallego
Cocido Galego Completo
Kcal: 769 Lip: 32,56 Prot: 43,01 HC: 78,05

9 Sopa de Garbanzos y Ave
Sopa de Garavanzos e Ave
Huevo Duro con Judías Verdes, Patatas y Chorizo
Ovo Duro con Xudías Verdes, Patacas e Chourizo
Kcal: 601 Lip: 30,29 Prot: 34,93 HC: 45,66

Yogur y Pan
logur e Pan
Kcal: 601 Lip: 30,29 Prot: 34,93 HC: 45,66

16

Sopa Minestrone
Sopa Minestrone
Pollo Asado
Pito Asado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Yogur y Pan
logur e Pan
Kcal: 707 Lip: 23,01 Prot: 44,70 HC: 58,47

23 Crema de Lentejas
Crema de Lentellas
Macarrones INTEGRALES con Pollo y Verduras
Espaguetis Integrais con Pito e Verduras
Kcal: 767 Lip: 20,09 Prot: 37,76 HC: 107,96

Yogur y Pan
logur e Pan
Kcal: 767 Lip: 20,09 Prot: 37,76 HC: 107,96

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

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

5 Coliflor en Ajada
Coliflor en Ajada
Estofado de Pavo
Estofado de Pavo

Puré de Patata
Puré de Patata
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

12



Festivo
Festivo

19 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Sopa de Picado con Ovo Cocido
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

26

Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Tortilla de Patata
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

6 Lentejas con Verduras
Lentellas con Verduras
Arroz con Calamares
Arroz con Luras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

13



Festivo
Festivo

20 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Tortilla Francesa de Atún
Tortilla Francesa de Atún

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

27

Guisantes Salteados
Chícharos Salteados
Espaguetis INTEGRALES Boloñesa
Espaguetis INTEGRAIS Boloñesa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

7 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Rotti de Pavo al Horno
Rotti de Pavo ao Forno

Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Yogur y Pan
logur e Pan

14



Festivo
Festivo

21 Caldo Gallego
Caldo Galego
Paella de Magro y Verduras
Paella de Magro e Verduras

Yogur y Pan
logur e Pan

28

Arroz Campesina
Arroz Campesiña
Lomo de Jurel al Horno
Lombo de Xurelo ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Yogur y Pan
logur e Pan

1 Arroz INTEGRAL con Tomate Casero
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro
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

8 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde Chícharos

15

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Tortilla Francesa Casera
Tortilla Francesa Caseira
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

22 Brócoli en Ajada
Brócoli con allo
Escalope de Merluza
Escalope de Pescada

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

29

Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Secreto de Cerdo Asado
Secreto de Porco ao Forno
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

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

Yogur y Pan
logur e Pan

9 Sopa de Garbanzos y Ave
Sopa de Garavanzos e Ave
Huevo Duro con Judías Verdes, Patatas y Chorizo
Ovo Duro con Xudías Verdes, Patacas e Chourizo

16

Yogur y Pan
logur e Pan
Sopa Minestrone
Sopa Minestrone
Pollo Asado
Pito Asado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Yogur y Pan
logur e Pan

23 Crema de Lentejas
Crema de Lentellas
Macarrones INTEGRALES con Pollo y Verduras
Espaguetis Integrais con Pito e Verduras

Yogur y Pan
logur e Pan

Lunes - Luns

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

5 Coliflor en Ajada
Coliflor en Ajada

Estofado de Pavo
Estofado de Pavo

Puré de Patata
Puré de Patata
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

12



**Festivo
Festivo**

19 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Sopa de Picado con Ovo Cocido
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

26

Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
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

6 Lentejas con Verduras (sin Tomate Frito)
Lentellas con Verduras (sen Tomate Frito)

Arroz con Calamares (sin Tomate)
Arroz con Luras (sen tomate frito)

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

13



**Festivo
Festivo**

20 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Tortilla Francesa de Atún
Tortilla Francesa de Atún

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

27

Guisantes Salteados
Chícharos Salteados
Espaguetis INTEGRALES Boloñesa con Tomate Casero
Espaguetis INTEGRAIS Boloñesa con Tomate Caseiro

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

7 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO

Rotti de Pavo al Horno
Rotti de Pavo ao Forno

Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Yogur y Pan
logur e Pan

14



**Festivo
Festivo**

21 Caldo Gallego
Caldo Galego
Paella de Magro y Verduras
Paella de Magro e Verduras

Yogur y Pan
logur e Pan

28

Arroz Campesina (sin Tomate Frito)
Arroz Campesiña (sen Tomate Frito)
Lomo de Jurel al Horno
Lombo de Xurelo ao Forno

Verduras Asadas
Verduras Asadas
Yogur y Pan
logur e Pan

1 Arroz INTEGRAL con Tomate Casero
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro
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

8 Macarrones INTEGRALES con Tomate Casero
Macarrones INTEGRAIS con Tomate Caseiro
Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde Chícharos

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Tortilla Francesa Casera
Tortilla Francesa Caseira
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

22 Brócoli en Ajada
Brócoli con allo
Escalope de Merluza
Escalope de Pescada

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

29 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Secreto de Cerdo Asado
Secreto de Porco ao Forno

Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

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

Yogur y Pan
logur e Pan

9 Sopa de Garbanzos y Ave
Sopa de Garavanzos e Ave

Huevo Duro con Judías Verdes, Patatas y Chorizo
Ovo Duro con Xudías Verdes, Patacas e Chourizo

Yogur y Pan
logur e Pan
Sopa Minestrone (sin Tomate Frito)
Sopa Minestrone (sen Tomate Frito)
Pollo Asado
Pito Asado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Yogur y Pan
logur e Pan

23 Crema de Lentejas
Crema de Lentellas
Macarrones INTEGRALES con Pollo y Verduras
Espaguetis Integrais con Pito e Verduras

Yogur y Pan
logur e Pan

MENÚ FEBRERO 2024 SAN NARCISO

Multialergia San Narciso 1 (No patata, maíz, guisantes, huevo.....) - - Colegio SFI San Narciso

Lunes - Luns

5 Coliflor en Ajada
Coliflor en Ajada

Estofado de Pavo (sin Patata)
Estofado de Pavo (sen Patata)
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

12



Festivo
Festivo

19 Sopa Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal

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

26

Ragout de Pavo (sin Patata ni Guisantes)
Ragout de Pavo (sen Patata nin Chicharos)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Martes - Martes

6 Lentejas con Verduras (sin Tomate Frito ni Patata)
Lentellas con Verduras (sen Tomate Frito nin Patata)
Arroz con Calamares (sin Tomate)
Arroz con Luras (sen tomate frito)

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

13



Festivo
Festivo

20 Crema de Zanahoria ECO (sin Patata)
Crema de Cenoria ECO (sen Patata)

Ragut de Ternera Asada
Ragut de Tenreira Asada
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

27

Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Verdura tricolor (Brócoli, Coliflor e Cenoria)

Pollo Asado
Pito Asado
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Miercoles - Mércores

7 Crema de Calabacín ECO (sin Patata)
Crema de Cabaciña ECO (sen Patata)

Pavo Asado
Pavo ao Forno
Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

14



Festivo
Festivo

21 Caldo Gallego (sin Patata)
Caldo Galego (sen Patata)

Paella de Magro y Verduras
Paella de Magro e Verduras

28

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Arroz Campesina (sin Guisantes, Tomate Frito ni Colorante)
Arroz Campesiña (sen Chicharos, Tomate Frito nin Colorante)
Lomo de Jurel al Horno
Lombo de Xurelo ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Jueves - Xoves

1 Arroz INTEGRAL con Tomate Casero
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro
Merluza al Horno
Pescada ao Forno

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

8 Arroz con Tomate Casero
Arroz con Tomate Caseiro

Merluza en Salsa Verde
Pescada en Salsa Verde
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

15

Potaje de Alubias (sin Patata)
Potaxe de Fabas (sen Patata)
Lomo Asado
Lombo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

22 Brócoli en Ajada
Brócoli con allo

Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

29

Sopa Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal

Secreto de Cerdo Asado
Secreto de Porco ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Viernes - Venres

2 Sopa Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal
Cocido Gallego (Sin Chorizo ni Patata)
Cocido Galego Completo (sen Chourizo nin Patata)

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

9 Sopa de Garbanzos y Ave (sin Huevo)
Sopa de Garavanzos e Ave (sen Ovo)

Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo

16

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Sopa Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal
Pollo Asado
Pito Asado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

23 Crema de Lentejas con Zanahoria (sin Patata)
Crema de Lentellas con Cenora (sen Patata)
Pollo Asado
Pito Asado
Coliflor Rehogada
Coliflor Rehogada
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

mediterránea

Lunes - Luns

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

5 Coliflor en Ajada
Coliflor en Ajada

Estofado de Pavo (sin Patata)
Estofado de Pavo (sen Patata)
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

12



Festivo
Festivo

19 Sopa Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal
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

26 Crema de Calabaza ECO (sin Patata)
Crema de Cabaza ECO (sen Patata)
Ragout de Pavo (sin Patata)
Ragout de Pavo (sen Patata)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

6 Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)
Salteado de Verduras
Pollo a la Plancha
Pito á prancha
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

13



Festivo
Festivo

20 Crema de Zanahoria ECO (sin Patata)
Crema de Cenoria ECO (sen Patata)
Ragut de Ternera Asada
Ragut de Tenreira Asada
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

27 Guisantes Salteados
Chícharos Salteados
Pollo Asado
Pito Asado
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

7 Crema de Calabacín ECO (sin Patata)
Crema de Cabaciña ECO (sen Patata)

Pavo Asado
Pavo ao Forno
Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

14



Festivo
Festivo

21 Caldo Gallego (sin Patata)
Caldo Galego (sen Patata)
Magro de Cerdo con Tomate Casero
Magro de Porco con Tomate Caseiro

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

28 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo
Lomo de Jurel al Horno
Lombo de Xurelo ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

1 Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Merluza al Horno
Pescada ao Forno

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

8 Acelgas con Zanahoria
Acelga con Cenoria

Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde Chícharos

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

15 Potaje de Alubias (sin Patata)
Potaxe de Fabas (sen Patata)
Lomo Asado
Lombo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

22 Brócoli en Ajada
Brócoli con allo
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

29 Sopa Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal
Secreto de Cerdo Asado
Secreto de Porco ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

2 Sopa Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal
Cocido Gallego (Sin Chorizo ni Patata)
Cocido Galego Completo (sen Chourizo nin Patata)

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

9 Sopa de Garbanzos y Ave (sin Huevo)
Sopa de Garavanzos e Ave (sen Ovo)

Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

16 Sopa Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal
Pollo Asado
Pito Asado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

23 Crema de Verduras (sin Patata)
Crema de Verduras ECO (sen Patata)
Pollo Asado
Pito Asado
Coliflor Rehogada
Coliflor Rehogada
Fruta de Temporada
Froita de Tempada