

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

28

5

Sopa de Picadillo
Sopa de Picado 1-3-6T-10T

Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria 9T

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan 1-6-10T

Kcal: 545 Lip: 20,27 Prot: 32,89 HC: 58,27

12



Festivo-Festivo

19

Arroz Tres Delicias Casero (Zanahoria, Guisantes, Huevo)
Arroz Tres Delicias Casero (Cenoria, Chicharos, Ovo) 3
Palometa al Horno
Palometa ao Forno 4

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan 1-6-10T

Kcal: 675 Lip: 19,85 Prot: 36,72 HC: 91,17

26

Potaje de Lentejas
Potaxe de Lentellas 1T-12
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa 3

Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan 1-6-10T

Kcal: 624 Lip: 18,74 Prot: 25,69 HC: 91,44

29

6

Ensalada de Pasta INTEGRAL y Huevo Cocido
Ensalada de Pasta INTEGRAL e Ovo Cocido 1-3-6T-9T-10T
Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde con Chicharos 4

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral 1

Kcal: 709 Lip: 21,01 Prot: 37,94 HC: 86,27

13

Ensalada Verde
Ensalada verde 9T
Macarrones con Brócoli y Champiñones salteados
Macarrones con Brocoli e Champiñons 1-3T-6T-10T

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral 1

Kcal: 481 Lip: 8,70 Prot: 13,98 HC: 87,74

20

Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO 12

Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas 12

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral 1

Kcal: 816 Lip: 30,06 Prot: 26,68 HC: 68,34

27

Brócoli Refogado
Brócoli Refogado 12
Boquerones a la Andaluz
Boquerones á Andaluza 1-2T-4-6T-10T-14T

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur Natural y Pan Integral
Iogur Natural e Pan Integral 1-7

Kcal: 569 Lip: 30,37 Prot: 22,81 HC: 48,46

30

7

Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO 12

Pollo Asado
Polo Asado

Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo

Yogur Natural y Pan
Iogur Natural e Pan 1-6-7-10T

Kcal: 457 Lip: 18,05 Prot: 28,41 HC: 46,38

14

Caldo Gallego Vegetal
Caldo Galego Vexetal 12
Estofado de Pavo a la Jardinera con Patata
Estofado de Pavo á Xardineira con Pataca 12

Yogur Natural y Pan
Iogur Natural e Pan 1-6-7-10T

Kcal: 681 Lip: 22,17 Prot: 42,55 HC: 79,33

21

Macarrones INTEGRALES Gratinados
Macarrones INTEGRAIS Gratinados 1-3T-6T-7-10T

Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria 9T

Yogur Natural y Pan
Iogur Natural e Pan 1-6-7-10T

Kcal: 646 Lip: 24,90 Prot: 21,34 HC: 79,43

28

Sopa Juliana
Sopa Xuliana 12
Pasta con Boloñesa Vegetal de Soja Texturizada
Pasta con Boloñesa Vexetal 1-3T-6-8T-10T-11T

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan 1-6-10T

Kcal: 681 Lip: 14,67 Prot: 33,86 HC: 101,23

1

Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO 12
Macarrones INTEGRALES Boloñesa de Pollo
Macarrones INTEGRAIS Boloñesa de Polo 1-3T-6T-10T

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral 1

Kcal: 601 Lip: 14,01 Prot: 15,64 HC: 102,52

8

Ensalada Mixta
Ensalada Mixta 9T

Magro de Cerdo Guisado
Magro de Porco Guisado 12

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral 1

Kcal: 388 Lip: 9,44 Prot: 24,93 HC: 52,13

15

Garbanzos Salteados con Jamón
Garavanzos Salteados con Xamón 6-7-12
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa 3

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral 1

Kcal: 605 Lip: 20,33 Prot: 23,82 HC: 84,51

22

Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas 12

Arroz con Tofu y Verduras
Arroz con Verduras e Tofu 6

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral 1

Kcal: 787 Lip: 18,55 Prot: 29,33 HC: 131,61

29

Ensalada Variada
Ensalada Variada
Merluza al Horno
Pescada ao Forno 4

Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado 12

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral 1

Kcal: 462 Lip: 13,01 Prot: 26,25 HC: 60,71

2

Champiñones Refogados
Champiñóns Refogados 12
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca 3

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan 1-6-10T

Kcal: 403 Lip: 16,82 Prot: 11,09 HC: 50,57

9

Lentejas con Verduras
Lentellas con Verduras 1T-12

Arroz con Verduras y Soja Texturizada
Arroz con Verduras e Soia Texturizada 1T-6-8T-11T

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan 1-6-10T

Kcal: 927 Lip: 17,60 Prot: 46,80 HC: 148,52

16

Sopa de Fideos
Sopa de Fideos 1-3T-6T-10T
Albóndigas de Salmón en Salsa
Albóndegas de Salmón en Salsa 2T-4-14T

Guisantes y Patata Dado
Chicharos e Pataca Dado 12

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan 1-6-10T

Kcal: 598 Lip: 23,79 Prot: 22,97 HC: 72,46

23

Ensalada Verde con Atún
Ensalada verde con Atún 4-9T

Pollo al Ajillo
Polo ao Allo 12
Verduras Asadas
Verduras Asadas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan 1-6-10T

Kcal: 486 Lip: 18,23 Prot: 40,35 HC: 41,08

30

Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO 12
Lomo Asado
Lombo Asado

Patata Asada
Pataca Asada 12
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan 1-6-10T

Kcal: 547 Lip: 17,41 Prot: 29,52 HC: 69,30

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramucos
14-Moluscos

mediterránea

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, pera, naranja, plátano y mandarina

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Detrás de cada prato...

Tradición, cultura,
orixes

Alimentos
saudables

Nutrientes

Energía

Sostibilidade

Momento para
compartir

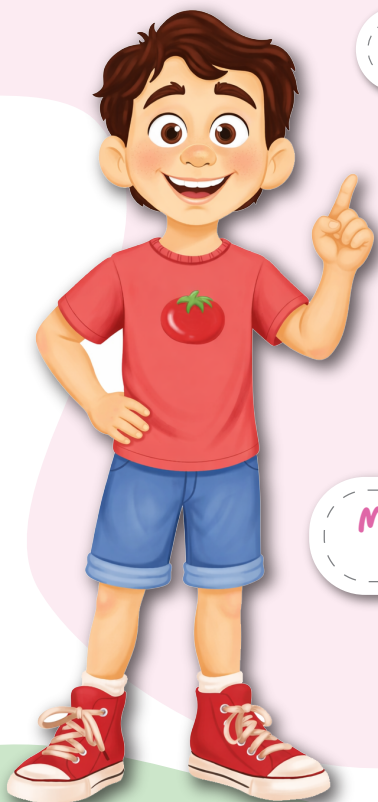
Saúde

Momento para
pasalo ben

Persoas

Educación

Normativas



SE COMICHES...

PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME + CARNE

PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME + PEIXE

PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME + OVO

VERDURA + CARNE

VERDURA + PEIXE

VERDURA + OVO

FROITAS / LÁCTEO

... DEBERÍAS CEAR

VERDURA + PEIXE / OVO / LEGUME

VERDURA + CARNE / OVO / LEGUME

VERDURA + PEIXE / CARNE / LEGUME

PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME + PEIXE/OVO

PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME + CARNE/OVO

PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME + PEIXE / CARNE

FROITAS / LÁCTEO



Escanea o noso código
QR ou preme aquí para
descubrir que hai
detrás de cada prato



mediterránea