



LUNES MONDAY

MARTES TUESDAY

MIERCOLES WEDNESDAY

JUEVES THURSDAY

VIERNES FRIDAY



DIA NO LECTIVO

4

LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

Lentils stewed with chorizo Turkey sausage with tomato Fruit and bread
H.C.(G) 67,7 PROT.(G) 39,4 LIP.(G) 31,8 E(KCAL) 742
Cena: Huevos revueltos con espárgagos

5

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

Macaroni with tomato and cheese Hake in sauce green with peas Fruit and bread
H.C.(G) 86,9 PROT.(G) 36,5 LIP.(G) 21,1 E(KCAL) 702
Cena: Fte. Ternera con tomate cherry

6

SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

Noodles soup Chickpeas,bacon, morcillo, chorizo Fruit and bread
H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 36,9 LIP.(G) 26 E(KCAL) 708
Cena: Huevos a la plancha con ensalada

7

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS VARITAS DE PESCADO CON ENSALADA DE LECHUGA POSTRE LACTEO Y PAN

Stewed potatoes with vegetables Fish with salad of lettuce Dairy dessert and bread
H.C.(G) 72 PROT.(G) 29,8 LIP.(G) 30,6 E(KCAL) 696
Cena: pollo asado con calabacin

1

DIA NO LECTIVO



PURE DE VERDURAS

11

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Vegetables puree baked hake with salad of lettuce Fruit and bread
H.C.(G) 68,2 PROT.(G) 37,7 LIP.(G) 26 E(KCAL) 688
Cena: Huevos rellenos con arroz

JUDIAS GUIADAS CON VERDURAS HAMBURGUESA MIXTA CON TOMATE Y VERDURAS ASADAS POSTRE LACTEO Y PAN

Beans white stewed Hamburger with tomato and vegetables Dairy dessert and bread
H.C.(G) 55,5 PROT.(G) 46,8 LIP.(G) 33 E(KCAL) 732
Cena: Trucha al horno con brocoli

12

PURE DE ZANAHORIAS Y CALABAZA BONITO EMPANADO CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

Carrot and pumpkin puree breaded tuna with lettuce and carrot Fruit and bread
H.C.(G) 81,2 PROT.(G) 26,9 LIP.(G) 30,6 E(KCAL) 727
Cena: pollo asado con patatas al horno

13

ARROZ CON VERDURAS

14

POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Rice with vegetables Roasted chicken with potatoes Fruit and bread
H.C.(G) 89,4 PROT.(G) 28,1 LIP.(G) 27,6 E(KCAL) 733
Cena: Berenjenas rellenas con jamon

POTAJE GALLEGO

15

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA POSTRE LACTEO Y PAN
Chickpea stew Omelete with salad of lettuce Dairy dessert and bread
H.C.(G) 57,9 PROT.(G) 37,1 LIP.(G) 36,3 E(KCAL) 735
Cena: Pizza de verduras con queso

TALLARINES CON TOMATE Y BACON MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIA BABY FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

18

Noodles with tomato and bacon Hake in sauce with carrot Fruit and bread
H.C.(G) 89,3 PROT.(G) 37 LIP.(G) 23,4 E(KCAL) 745
Cena: ragu de ternera con verduras

JUDIAS VERDES REHOGADAS CON JAMON TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

Beans green sautéed with ham Omelete with salad Fruit and bread
H.C.(G) 61,2 PROT.(G) 21,5 LIP.(G) 37,7 E(KCAL) 700
Cena: Albondigas de pavo con arroz

19

SOPA DE COCIDO

20

COCIDO COMPLETO FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Noodles soup Chickpeas,bacon, morcillo, chorizo Fruit and bread
H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 36,9 LIP.(G) 26 E(KCAL) 708
Cena: Lenguado al horno con ensalada

ESPINACAS A LA CREMA

21

FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Creamed spinach Saxonia fillet with mushroom Fruit and bread
H.C.(G) 65,7 PROT.(G) 34,6 LIP.(G) 29,4 E(KCAL) 726
Cena: Hamburguesa de lentejas con tomate

PAELLA DE VERDURAS BUNUELO DE BACALAO CON LECHUGA Y MAIZ POSTRE LACTEO Y PAN

22

Paella with vegetables Cod fritter with lettuce and corn Dairy dessert and bread
H.C.(G) 111 PROT.(G) 24 LIP.(G) 23 E(KCAL) 762
Cena: Huevos revueltos con champiñon

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS PALOMETA CON TOMATE FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

25

Lentils stewed with vegetables Palometea with tomato Fruit and bread
H.C.(G) 63PROT.(G) 43,3 LIP.(G) 28,5 E(KCAL) 711
Cena: Filete de pavo con ensalada

CREMA DE PUERROS

26

ALBONDIGAS MIXTAS EN SALSA A LA JARDINERA POSTRE LACTEO Y PAN
Cream of leeks Meatballs in sauce with vegetables Dairy dessert and bread
H.C.(G) 60,8 PROT.(G) 23,6 LIP.(G) 38,8 E(KCAL) 699
Cena: Tortilla francesa con guisantes

ALUBIAS GUIADAS CON VERDURA Y CHORIZO FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

27

Beans white stewed Chicken fillet with salad of lettuce Fruit and bread
H.C.(G) 62,7 PROT.(G) 41,2 LIP.(G) 31,6 E(KCAL) 745
Cena: Lubina al horno con calabacin

SOPA DE LLUVIA

28

LACON A LA GALLEGA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Soup Galician lacon Fruit and bread
H.C.(G) 69,9 PROT.(G) 33,5 LIP.(G) 31,4 E(KCAL) 711
Cena: Crema de calabaza con queso

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO MERLUZA A LA NARANJA CON ZANAHORIA POSTRE LACTEO Y PAN

29

Macaroma with tomato and cheese Oranae hake with carrot Dairy dessert and bread
H.C.(G) 81,2 PROT.(G) 45 LIP.(G) 23,2 E(KCAL) 731
Cena: Sopa de verduras con queso





LUNES MONDAY

MARTES TUESDAY

MIÉRCOLES WEDNESDAY

JUEVES THURSDAY

VIERNES FRIDAY



1
DIA NO LECTIVO

4
DIA NO LECTIVO

5
CREMA DE ZANAHORIA
SALCHICHAS DE PAVO
CON TOMATE
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 67,7 PROT.(G) 39,4 LIP.(G) 31,8 E(KCAL) 742

6
CODITOS CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON GUISANTES
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 86,9 PROT.(G) 36,5 LIP.(G) 21,1 E(KCAL) 702

7
SOPA DE COCIDO
HAMBURGUESA DE POLLO
CON TOMATE Y PATATAS
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 36,9 LIP.(G) 26 E(KCAL) 708

8
PATATAS GUIADAS
CON VERDURAS
VARITAS DE PESCADO
CON ENSALADA DE LECHUGA
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 72 PROT.(G) 29,8 LIP.(G) 30,6 E(KCAL) 696

11
SOPA DE ESTRELLAS
MERLUZA AL HORNO
CON ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 68,2 PROT.(G) 37,7 LIP.(G) 26 E(KCAL) 688

12
CREMA DE PUERRO
HAMBURGUESA MIXTA CON
TOMATE Y VERDURAS ASADAS
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 55,5 PROT.(G) 46,8 LIP.(G) 33 E(KCAL) 732

13
PURE DE ZANAHORIAS
Y CALABAZA
MERLUZA EMPANADA
CON CHAMPINON
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 81,2 PROT.(G) 26,9 LIP.(G) 30,6 E(KCAL) 727

14
ARROZ CON VERDURAS
POLLO ASADO
CON PATATAS
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 89,4 PROT.(G) 28,1 LIP.(G) 27,6 E(KCAL) 733

15
CREMA DE ESPINACAS
MERLUZA EMPANADA
CON CALABAZA DADO
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 57,9 PROT.(G) 37,1 LIP.(G) 36,3 E(KCAL) 735

18
ESPAGUETIS CON TOMATE
Y BACON
MERLUZA EN SALSA
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 89,3 PROT.(G) 37 LIP.(G) 23,4 E(KCAL) 745

19
JUDIAS VERDES REHOGADAS
CON JAMON
HAMBURGUESA DE POLLO
CON VERDURAS ASADAS
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 61,2 PROT.(G) 21,5 LIP.(G) 37,7 E(KCAL) 700

20
SOPA DE COCIDO
FILETE DE POLLO
CON PATATAS FRITAS
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 36,9 LIP.(G) 26 E(KCAL) 708

21
ESPINACAS A LA CREMA
FILETE DE SAJONIA
CON ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 65,7 PROT.(G) 34,6 LIP.(G) 29,4 E(KCAL)

22
PAELLA
DE VERDURAS
MERLUZA EMPANADA
CON PIMIENTO ASADO
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 111 PROT.(G) 24 LIP.(G) 23 E(KCAL) 762

25
ARROZ CON VERDURAS
PALOMETA
CON TOMATE
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 63 PROT.(G) 43,3 LIP.(G) 28,5 E(KCAL) 711

26
CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE POLLO
CON VERDURAS ASADAS
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 60,8 PROT.(G) 23,6 LIP.(G) 38,8 E(KCAL) 699

27
CREMA DE ZANAHORIA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CON ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 62,7 PROT.(G) 41,2 LIP.(G) 31,6 E(KCAL) 745

28
SOPA DE FIDEOS
LACON A LA GALLEGA
CON ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 69,9 PROT.(G) 33,5 LIP.(G) 31,4 E(KCAL) 711

29
CODITOS CON TOMATE
MERLUZA A LA NARANJA
CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 81,2 PROT.(G) 45 LIP.(G) 23,2 E(KCAL) 731



LUNES MONDAY

MARTES TUESDAY

MIERCOLES WEDNESDAY

JUEVES THURSDAY

VIERNES FRIDAY



DIA NO LECTIVO

4

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

5

H.C.(G) 67,7 PROT.(G) 39,4 LIP.(G) 31,8 E(KCAL) 742

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

6

H.C.(G) 86,9 PROT.(G) 36,5 LIP.(G) 21,1 E(KCAL) 702

SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, patata, morcillo) FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

7

H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 36,9 LIP.(G) 26 E(KCAL) 708

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS VARITAS DE PESCADO CON ENSALADA DE LECHUGA POSTRE LACTEO Y PAN

1

DIA NO LECTIVO

H.C.(G) 72 PROT.(G) 29,8 LIP.(G) 30,6 E(KCAL) 696

PURE DE VERDURAS

11

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 68,2 PROT.(G) 37,7 LIP.(G) 26 E(KCAL) 688

JUDIAS GUIADAS CON VERDURAS

12

HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE Y VERDURAS ASADAS POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 55,5 PROT.(G) 46,8 LIP.(G) 33 E(KCAL) 732

PURE DE ZANAHORIAS Y CALABAZA

13

BONITO EMPANADO CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 81,2 PROT.(G) 26,9 LIP.(G) 30,6 E(KCAL) 727

ARROZ CON VERDURAS

14

POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 89,4 PROT.(G) 28,1 LIP.(G) 27,6 E(KCAL) 733

POTAJE GALLEGO

15

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 57,9 PROT.(G) 37,1 LIP.(G) 36,3 E(KCAL) 735

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIA BABY FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

18

H.C.(G) 89,3 PROT.(G) 37 LIP.(G) 23,4 E(KCAL) 745

JUDIAS VERDES REHOGADAS

19

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 61,2 PROT.(G) 21,5 LIP.(G) 37,7 E(KCAL) 700

SOPA DE COCIDO

20

COCIDO COMPLETO (garbanzos, patata, morcillo) FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 36,9 LIP.(G) 26 E(KCAL) 708

ESPINACAS A LA CREMA

21

CROQUETAS VEGETALES CON CHAMPINON FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 65,7 PROT.(G) 34,6 LIP.(G) 29,4 E(KCAL)

PAELLA DE VERDURAS BUNUELO DE BACALAO CON LECHUGA Y MAIZ POSTRE LACTEO Y PAN

22

H.C.(G) 111 PROT.(G) 24 LIP.(G) 23 E(KCAL) 762

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS PALOMETA CON TOMATE FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

25

H.C.(G) 63 PROT.(G) 43,3 LIP.(G) 28,5 E(KCAL) 711

CREMA DE PUERROS

26

HAMBURGUESA DE POLLO CON MENESTRA POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 60,8 PROT.(G) 23,6 LIP.(G) 38,8 E(KCAL) 699

ALUBIAS GUIADAS CON VERDURA

27

FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 62,7 PROT.(G) 41,2 LIP.(G) 31,6 E(KCAL) 745

SOPA DE LLUVIA

28

TORTILLA FRANCESA CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 69,9 PROT.(G) 33,5 LIP.(G) 31,4 E(KCAL) 711

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO MERLUZA A LA NARANJA CON ZANAHORIA POSTRE LACTEO Y PAN

29

H.C.(G) 81,2 PROT.(G) 45 LIP.(G) 23,2 E(KCAL) 731



LUNES MONDAY

MARTES TUESDAY

MIERCOLES WEDNESDAY

JUEVES THURSDAY

VIERNES FRIDAY



DIA NO LECTIVO

4

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS DELICIAS DE QUESO CON PATATA ASADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

5

H.C.(G) 67,7 PROT.(G) 39,4 LIP.(G) 31,8 E(KCAL) 742

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

6

H.C.(G) 86,9 PROT.(G) 36,5 LIP.(G) 21,1 E(KCAL) 702

SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, patata, repollo) FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

7

H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 36,9 LIP.(G) 26 E(KCAL) 708

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS VARITAS DE PESCADO CON ENSALADA DE LECHUGA POSTRE LACTEO Y PAN

1

DIA NO LECTIVO

H.C.(G) 72 PROT.(G) 29,8 LIP.(G) 30,6 E(KCAL) 696

PURE DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

11

H.C.(G) 68,2 PROT.(G) 37,7 LIP.(G) 26 E(KCAL) 688

JUDIAS GUIADAS CON VERDURAS HAMBURGUESA VEGETAL CON TOMATE Y VERDURAS ASADAS POSTRE LACTEO Y PAN

12

H.C.(G) 55,5 PROT.(G) 46,8 LIP.(G) 33 E(KCAL) 732

PURE DE ZANAHORIAS Y CALABAZA BONITO EMPANADO CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

13

H.C.(G) 81,2 PROT.(G) 26,9 LIP.(G) 30,6 E(KCAL) 727

ARROZ CON VERDURAS CROQUETAS DE ESPINACAS CON PATATA ASADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

14

H.C.(G) 89,4 PROT.(G) 28,1 LIP.(G) 27,6 E(KCAL) 733

POTAJE GALLEGO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA POSTRE LACTEO Y PAN

15

H.C.(G) 57,9 PROT.(G) 37,1 LIP.(G) 36,3 E(KCAL) 735

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIA BABY FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

18

H.C.(G) 89,3 PROT.(G) 37 LIP.(G) 23,4 E(KCAL) 745

JUDIAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

19

H.C.(G) 61,2 PROT.(G) 21,5 LIP.(G) 37,7 E(KCAL) 700

SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, patata, repollo) FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

20

H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 36,9 LIP.(G) 26 E(KCAL) 708

ESPINACAS A LA CREMA CROQUETAS VEGETALES CON CHAMPINON FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

21

H.C.(G) 65,7 PROT.(G) 34,6 LIP.(G) 29,4 E(KCAL)

PAELLA DE VERDURAS BUNUELO DE BACALAO CON LECHUGA Y MAIZ POSTRE LACTEO Y PAN

22

H.C.(G) 111 PROT.(G) 24 LIP.(G) 23 E(KCAL) 762

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS PALOMETA CON TOMATE FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

25

H.C.(G) 63 PROT.(G) 43,3 LIP.(G) 28,5 E(KCAL) 711

CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA VEGETAL CON MENESTRA POSTRE LACTEO Y PAN

26

H.C.(G) 60,8 PROT.(G) 23,6 LIP.(G) 38,8 E(KCAL) 699

ALUBIAS GUIADAS CON VERDURA ROLLITOS DE PRIMAVERA CON CALABAZA DADO FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

27

H.C.(G) 62,7 PROT.(G) 41,2 LIP.(G) 31,6 E(KCAL) 745

SOPA DE LLUVIA TORTILLA FRANCESA CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

28

H.C.(G) 69,9 PROT.(G) 33,5 LIP.(G) 31,4 E(KCAL) 711

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO MERLUZA A LA NARANJA CON ZANAHORIA POSTRE LACTEO Y PAN

29

H.C.(G) 81,2 PROT.(G) 45 LIP.(G) 23,2 E(KCAL) 731