



| | | | | |
|----------------------|-------------------------|------------------------------|------------------------|--------------------------|
| Lunes Luns | Martes Martes | Miércoles Mércores | Jueves Xoves | Viernes Venres |
|----------------------|-------------------------|------------------------------|------------------------|--------------------------|



| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| <p>9 KCal 647 / HC 109 / Lip 18 / Prt20</p> <p>Crema vegetal</p> <p>Arroz a la marinera</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Crema vexetal</p> <p>Arroz a mariñeira</p> <p>Froita de tempada</p> | <p>10 KCal 573 / HC 83 / Lip 17 / Prt22</p> <p>Judías con sofrito de tomate</p> <p>Jamón asado en su jugo con patatas</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Xudía con sofrito de tomate</p> <p>Xamón asado no seu zume con patacas</p> <p>Froita de tempada</p> | <p>11 KCal 585 / HC 79 / Lip 16 / Prt35</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Pollo asado</p> <p>Yogur</p> <p>Potaxe de lentellas</p> <p>Pollo asado con arroz tres delicias</p> <p>logur</p> | <p>12 KCal 795 / HC 109 / Lip 28 / Prt26</p> <p>Macarrones a la carbonara</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Macarrons á carbonara</p> <p>Tortilla francesa con leituga e millo</p> <p>Froita de tempada</p> | <p>13 KCal 413 / HC 48 / Lip 15 / Prt24</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Merluza a la romana con brócoli y patata cocida</p> <p>Yogur</p> <p>Sopa de carne e marabilla</p> <p>Pescada á romana con brócoli e pataca cocida</p> <p>logur</p> |
|--|--|---|---|--|

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>16 KCal 597 / HC 80 / Lip 22 / Prt24</p> <p>Arroz con verduras de la huerta</p> <p>Contramuslo de pollo</p> <p>Yogur</p> <p>Arroz con verduras da horta</p> <p>Contramuslo de polo con ensalada de leituga e cenreira</p> <p>logur</p> | <p>17 KCal 486 / HC 63 / Lip 16 / Prt27</p> <p>Puré de zanahoria</p> <p>Lomo a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Puré de cenreira</p> <p>Lombo a prancha con espirais tricolor</p> <p>Froita de tempada</p> | <p>18 KCal 595 / HC 67 / Lip 20 / Prt40</p> <p>Potaje de garbanzos con acelgas frescas</p> <p>Bacalao al horno Con patata panadera</p> <p>Yogur</p> <p>Potaxe con garbanzos con acelgas frescas</p> <p>Bacallao ao forno con pataca panadeira</p> <p>logur</p> | <p>19 KCal 698 / HC 85 / Lip 31 / Prt25</p> <p>Sopa verduras con pistones</p> <p>Albóndigas mixtas a la jardinera</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Sopa de verduras con pistons</p> <p>Albóndegas mixtas a xardineira con arroz</p> <p>Froita de tempada</p> | <p>20 KCal 482 / HC 63 / Lip 17 / Prt23</p> <p>Caldo de repollo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Caldo de repolo</p> <p>Tortilla de pataca</p> <p>Ensalada de leituga e tomate</p> <p>Froita de tempada</p> |
|--|--|---|--|--|

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| <p>23 KCal 625 / HC 107 / Lip 13 / Prt25</p> <p>Macarrones a la boloñesa</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Crema de porro e pataca</p> <p>Macarrons a boloñesa vexetal</p> <p>Froita de tempada</p> | <p>24 KCal 778 / HC 78 / Lip 42 / Prt30</p> <p>Alubias vegetales</p> <p>Salchichas frescas al horno con patatas</p> <p>Yogur</p> <p>Alubias vexetais</p> <p>Salchichas frescas ao forno con patacas</p> <p>logur</p> | <p>25 KCal 375 / HC 45 / Lip 13 / Prt23</p> <p>Sopa de ave y estrellitas</p> <p>Pollo asado</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Sopa de ave e estreliñas</p> <p>Pollo asado con tomate ao forno</p> <p>Froita de tempada</p> | <p>26 KCal 639 / HC 76 / Lip 25 / Prt32</p> <p>Judías verdes con jamón</p> <p>Guiso de ternera con patata dado</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Xudías con xamón</p> <p>Guiso de tenreira con pataca dado</p> <p>Froita de tempada</p> | <p>27 KCal 672 / HC 86 / Lip 23 / Prt36</p> <p>Arroz tomate casero</p> <p>Limanda en salsa verde con guisantes y zanahoria</p> <p>Yogur</p> <p>Arroz con tomate caseiro</p> <p>Limanda en salsa verde con guisantes e cenreira</p> <p>logur</p> |
|---|---|---|--|--|

| | |
|--|---|
| <p>30 KCal 674 / HC 94 / Lip 25 / Prt23</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Lentellas estofadas</p> <p>Croquetas de xamón con leituga e millo</p> <p>Froita de tempada</p> | <p>31 KCal 648 / HC 71 / Lip 28 / Prt32</p> <p>Espirales con tomate y aceitunas</p> <p>Merluza a la romana</p> <p>Yogur</p> <p>Espirais con tomate e olivas</p> <p>Pescada a pementa con coliflor gratinada</p> <p>logur</p> |
|--|---|

