



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

1 Fiesta 1 KCal.644 / HC.80 / Lip.24 / Prt.28 Sopa de fideos y verdura San Jacobo con ensalada Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Pescado / Lácteo Sopa de fideos e verdura Xan jacobito con leituga Froita fresca de tempada Verdura / Ovo / Peixe / Lácteo	2 1 KCal.644 / HC.80 / Lip.24 / Prt.28 Sopa de fideos y verdura San Jacobo con ensalada Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Pescado / Lácteo Sopa de fideos e verdura Xan jacobito con leituga Froita fresca de tempada Verdura / Ovo / Peixe / Lácteo	3 1 KCal.667 / HC.72 / Lip.27 / Prt.34 Garbanzos con acelgas Merluza en salsa marinera con guisantes Yogur Verdura / Carne / Pasta / Fruta Garavanzos con acelgas Pescada en salsa mariñeira con chícharos logur Verdura / Carne / Pasta / Froita	4 1 KCal.672 / HC.86 / Lip.25 / Prt.25 Judías verdes con patatas Tortilla española con ensalada tricolor Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Arroz / Lácteo Xudías verdes con patacas Tortilla de española con ensalada tricolor Froita fresca de tempada Verdura / Carne / Arroz / Lácteo	5 1 KCal.677 / HC.89 / Lip.20 / Prt.35 Macarrones con tomate Pollo al chilindrón Yogur Verdura / Pescado / Patata / Fruta Macarrones con tomate Polo ó chilindrón logur Verdura / Peixe / Patata / Froita
8 1 KCal.736 / HC.78 / Lip.31 / Prt.37 Lentejas a la jardinera Fritos variados Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Carne magra / Lácteo Lentellas á xardineira Fritos variados Froita fresca de tempada Verdura / Ovo / Carne magra / Lácteo	9 1 KCal.680 / HC.86 / Lip.26 / Prt.26 Crema de calabacín Filete de gallo en salsa Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Arroz / Fruta Crema de cabacino Filete de gallo en salsa Froita fresca de tempada Verdura / Peixe / Arroz / Froita	10 1 KCal.689 / HC.90 / Lip.23 / Prt.31 Macarrones napolitana con queso Lomo de cerdo adobado Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Lácteo Macarróns napolitana con queixo Lomo de porco adobado Froita fresca de tempada Verdura / Ovo / Lácteo	11 1 KCal.705 / HC.96 / Lip.23 / Prt.29 Ensalada campera Arroz con pollo troceado Yogur Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta Ensalada campeira Arroz con polo troceado logur Verdura / Legume / Ovo / Froita	12 1 KCal.626 / HC.73 / Lip.24 / Prt.30 Alubias blancas con hortalizas frescas Tortilla francesa de jamón con lechuga y zanahoria Yogur Verdura / Pescado / Pasta / Fruta Feixóns brancos con verduras frescas Tortilla con xamon e Leituga e cenoria logur Verdura / Peixe / Pasta / Froita
15 1 KCal.715 / HC.105 / Lip.22 / Prt.23 Sopa de la abuela Albóndigas guisadas en salsa con verduras Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Pasta / Lácteo Sopa Albóndigas con salsa con verduras Froita fresca de tempada Verdura / Ovo / Pasta / Lácteo	16 1 KCal.680 / HC.86 / Lip.23 / Prt.33 Espaguetis con tomate Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Patata / Fruta Espaguetis Polo con leituga Froita fresca de tempada Verdura / Ovo / Patata / Froita	17 Fiesta 1 KCal.685 / HC.73 / Lip.28 / Prt.35 Paella de verduras Merluza en salsa Yogur Verdura / Carne / Pasta / Fruta Fideua con verduras Pescada en salsa logur Verdura / Carne / Pasta / Froita	18 1 KCal.685 / HC.73 / Lip.28 / Prt.35 Paella de verduras Merluza en salsa Yogur Verdura / Carne / Pasta / Fruta Fideua con verduras Pescada en salsa logur Verdura / Carne / Pasta / Froita	19 1 KCal.660 / HC.77 / Lip.25 / Prt.32 Garbanzos estofados Salchichas horneadas con tomate natural Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Arroz / Lácteo Garavanzos estofados Salchichas ó forno con tomate natural Froita fresca de tempada Verdura / Peixe / Arroz / Lácteo
22 1 KCal.722 / HC.93 / Lip.28 / Prt.24 Crema de verduras San Jacobo con ensalada Yogur Verdura / Legumbre / Huevo / Lácteo Crema de verduras San Jacobo con leituga logur Verdura / Legume / Ovo / Lácteo	23 1 KCal.745 / HC.77 / Lip.31 / Prt.40 Lentejas con hortalizas Calamares a la romana Lechuga y aceitunas Yogur Pasta / Carne magra / Patata / Fruta Lentellas con verduras Calamares á romana Leituga e aceitunas logur Pasta / Carne magra / Patata / Froita	24 1 KCal.636 / HC.78 / Lip.25 / Prt.25 Brócoli salteado con ajos Guiso de ternera con patatas dado Yogur Verdura / Pescado / Pasta / Fruta Brócoli salteado con allos Guiso de tenreira con patacas dado logur Verdura / Peixe / Pasta / Froita	25 1 KCal.706 / HC.80 / Lip.28 / Prt.33 Ensalada de pasta Merluza a la andaluza con patata al vapor Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo / Lácteo Ensalada de pasta Pescada á andaluza con patata ó vapor Froita fresca de tempada Verdura / Legume / Ovo / Lácteo	26 1 KCal.671 / HC.73 / Lip.28 / Prt.31 Garbanzos con calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Arroz / Fruta Garavanzos con cabacino Tortilla de patacas Ensalada de leituga e millo Froita fresca de tempada Verdura / Carne / Arroz / Froita
29 1 KCal.732 / HC.95 / Lip.24 / Prt.34 Alubias vegetales Lomo de cerdo con patata dado Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Pasta / Fruta Feixóns vexetais Lomo de porco con patata dado Froita fresca de tempada Verdura / Ovo / Pasta / Froita	30 1 KCal.660 / HC.72 / Lip.30 / Prt.24 Ensaladilla rusa Tortilla francesa de york con champiñones salteados Yogur Verdura / Pescado / Fruta Ensaladilla rusa Tortilla francesa de iork con champiñóns salteados logur Verdura / Peixe / Froita	31 1 KCal.689 / HC.72 / Lip.31 / Prt.31 Lentejas con chorizo Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Patata / Lácteo Lentellas con chorizo Buñuelos de bacallao con ensalada de leituga e millo Froita fresca de tempada Verdura / Carne / Patata / Lácteo	CLICA para DESCUBRIR CENAS EL CON SEJO TEMPO RADA DESPIL FARRO	



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres



- 1** KCal.665 / HC.103 / Lip.18 / Prt.23
Sopa de verdura
Jamoncitos de pollo con patata
Fruta fresca de temporada
Legumbre / Huevo / Verdura / Lácteo
Sopa
Polo con patacas
Froita fresca de tempada
Legume / Ovo / Verdura / Lácteo
- 2** KCal.688 / HC.75 / Lip.29 / Prt.32
Macarrones con salsa de tomate casera
Merluza a la gallega
Yogur
Verdura / Huevo / Carne magra / Fruta
Macarróns con tomate
Pescada á galega
logur
Verdura / Ovo / Carne magra / Froita

- 5** KCal.679 / HC.81 / Lip.25 / Prt.33
Arroz con tomate casero
Revuelto de champiñones
Ensalada
Fruta fresca de temporada
Verdura / Pescado / Lácteo
Arroz con tomate caseiro
Revolto de cogomelos
Froita fresca de tempada
Verdura / Peixe / Lácteo
- 6** KCal.733 / HC.79 / Lip.33 / Prt.29
Potaje de garbanzos
Croquetas de jamón
Fruta fresca de temporada
Verdura / Huevo / Arroz / Lácteo
Potaxe de garavanzos
Croquetas de xamón
Ensalada tricolor
Froita fresca de tempada
Verdura / Ovo / Arroz / Lácteo
- 7** KCal.619 / HC.74 / Lip.25 / Prt.25
Sopa de pollo
Tortilla de patata con ensalada variada
Yogur
Verdura / Pescado / Pasta / Fruta
Sopa de polo
Tortilla de pataca con ensalada variada
logur
Verdura / Peixe / Pasta / Froita
- 8** KCal.670 / HC.82 / Lip.27 / Prt.25
Crema de hortalizas
Ragout de pavo guisado con patatas
Yogur
Verdura / Legumbre / Arroz / Fruta
Crema de verduras
Ragout de pavo guisado con patacas
logur
Verdura / Legume / Arroz / Froita
- 9** KCal.675 / HC.90 / Lip.22 / Prt.29
Ensalada mixta con huevo
Merluza a la plancha con arroz salteado
Fruta fresca de temporada
Verdura / Carne / Huevo / Fruta
Ensalada mixta con ovo
Pescada á prancha con arroz salteado
Froita fresca de tempada
Verdura / Carne / Ovo / Froita

- 12** KCal.712 / HC.96 / Lip.26 / Prt.23
Puré de calabacín con queso
San jacobó con patatas fritas
Yogur
Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta
Puré de cabaciño con queixo
San jacobó con patacas
logur
Verdura / Legume / Ovo / Froita
- 13** KCal.690 / HC.80 / Lip.24 / Prt.38
Arroz con verduras
Pollo al ajillo con lechuga y aceitunas
Fruta fresca de temporada
Verdura / Huevo / Pescado / Lácteo
Arroz xardineira
Polo ó allo con leituga e aceitunas
Froita fresca de tempada
Verdura / Ovo / Peixe / Lácteo
- 14** KCal.676 / HC.71 / Lip.23 / Prt.46
Ensalada de pasta
Limanda a la romana
Fruta fresca de temporada
Verdura / Carne magra / Lácteo
Ensalada de pasta
Limanda á romana
Froita fresca de tempada
Verdura / Carne magra / Lácteo
- 15** KCal.665 / HC.84 / Lip.24 / Prt.28
Lentejas a la jardinera
Salchichas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca de temporada
Verdura / Legumbre / Arroz / Lácteo
Lentellas á xardineira
Salchichas con ensalada de leituga e millo
Froita fresca de tempada
Verdura / Legume / Arroz / Lácteo
- 16** KCal.608 / HC.89 / Lip.17 / Prt.25
Marmitaco de pescado
Tortilla francesa
Yogur
Verdura / Carne / Huevo / Fruta
Patacas con peixe
Tortilla con verduras
logur
Verdura / Carne / Ovo / Froita

- 19** KCal.714 / HC.96 / Lip.27 / Prt.22
Sopa de fideos
Estofado de cerdo
Fruta fresca de temporada
Verdura / Legumbre / Huevo / Lácteo
Sopa
Estofado de porco
Froita fresca de tempada
Verdura / Legume / Ovo / Lácteo
- 20** KCal.631 / HC.73 / Lip.25 / Prt.27
Garbanzos estofados
Bacaladilla rebozada
Mahonesa
Yogur
Verdura / Pescado / Legumbre / Fruta
Potaxe de garavanzos
Peixe con mahonesa
logur
Verdura / Peixe / Legume / Froita
- 21** KCal.713 / HC.89 / Lip.29 / Prt.24
Arroz con tomate
Croquetas y empanadillas
Postre especial
Verdura / Carne magra / Huevo / Fruta
Arroz con tomate
Croquetas y empanadillas
Froita fresca de tempada
Verdura / Carne magra / Ovo / Froita

