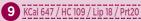




# ENERO XANEIRO

LunesMartesMiércolesJuevesViernesLunsMartesMércoresXovesVenres





Crema vegetal

Arroz a la marinera

Fruta fresca de temporada

Crema vexetal

Arroz a mariñeira

Froita de tempada

10 KCal 573 / HC 83 / Lip 17 / Prt22

Judías con sofrito de tomate

Jamón asado en su jugo con patatas

Fruta fresca de temporada

Xudía con sofrito de tomate

Xamón asado no seu zume con patacas

Froita de tempada

11 KCal 585 / HC 79 / Lip 16 / Prt35

Sopa de fideos

Pollo asado

Yogur

Potaxe de lentellas

Polo asado con arroz tres delicias

logur

12 KCal 795 / HC 109 / Lip 28 / Prt26

Macarrones a la carbonara

Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca de temporada

Macarrrons á carbonara

Tortilla francesa con leituga e millo

Froita de tempada

13 KCal 413 / HC 48 / Lip 15 / Prt24

Lentejas estofadas

Merluza a la romana con brócoli y patata cocida

Yoqu

Sopa de carne e marabilla

Pescada á romana con brócoli e pataca cocida

logur

#### 16 KCal 597 / HC 80 / Lip 22 / Prt24

Arroz con verduras de la huerta Contramusio de pollo

#### Yogur

Arroz con verduras da horta Contramuslo de polo con ensalada de leituga e cenoira

logur

17 KCal 486 / HC 63 / Lip 16 / Prt27

Puré de zanahoria

Lomo a la plancha con ensalada

Fruta fresca de temporada

Puré de cenoira

Lombo a prancha con espirais tricolor

Froita de tempada

18 KCal 595 / HC 67 / Lip 20 / Prt40

Potaje de garbanzos con acelgas frescas

Bacalao al horno Con patata panadera

Yogur

Potaxe con garabanzos con acelgas frescas

Bacallao ao forno con pataca panadeira logur n .

19 KCal 698 / HC 85 / Lip 31 / Prt25 Sopa verduras con pistones

> Albóndigas mixtas a la jardinera

Fruta fresca de temporada

Sopa de verduras con pistons

Albóndegas mixtas a xardineira con arroz

Froita de tempada

20 KCal 482 / HC 63 / Lip 17 / Prt23

Caldo de repollo

Tortilla de patata Ensalada lechuga y tomate

Fruta fresca de temporada

Caldo de repolo

Tortilla de pataca Ensalada de leituga e tomate

Froita de tempada

### 23 KCal 625 / HC 107 / Lip 13 / Prt25

Macarrones a la boloñesa

Revuelto de jamón

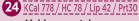
Fruta fresca de temporada

Crema de porro e pataca

Macarrons

a boloñesa vexetal

Froita de tempada



Alubias vegetales

Salchichas frescas al horno con patatas

Yogur

Alubias vexetais

Salchichas frescas ao forno con patacas

logur

### 5 KCal 375 / HC 45 / Lip 13 / Prt23

Sopa de ave v estrellitas

Pollo asado

Fruta fresca de temporada

Sopa de ave e estreliñas

Polo asado con tomate ao forno

Froita de tempada

### 26 KCal 639 / HC 76 / Lip 25 / Prt32

Judías verdes con jamón

Guiso de ternera con patata dado

Fruta fresca de temporada

Xudías con xamón

Guiso de tenreira con pataca dado

Froita de tempada

### 27 KCal 672 / HC 86 / Lip 23 / Prt36

Arroz tomate casero

Limanda en salsa verde con guisantes y zanahoria

'ogur

Arroz con tomate caseiro

Limanda en salsa verde con guisantes e cenoira

logur

## 30 KCal 674 / HC 94 / Lip 25 / Prt23

Lentejas estofadas

Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca de temporada

Lentellas estufadas

Croquetas de xamón con leituga e millo

Froita de tempada

### 31 KCal 648 / HC 71 / Lip 28 / Prt32

Espirales con tomate v aceitunas

Merluza a la romana

Yogur

Espirais con tomate e olivas

Pescada a pementa con coliflor gratinada

logur

