



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



<p>12 KCal.527 / HC.50 / Lip.25 / Prt.26</p> <p>Sopa de fideos Pollo en su jugo con champiñones salteados y patata Yogur</p> <p>Sopa de fideos Polo no seu zume con cogumelos salteados e pataca logur</p>	<p>13 KCal.606 / HC.66 / Lip.26 / Prt.26</p> <p>Ensaladilla rusa con mahonesa Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>Ensaladilla rusa con maionesa Lombo a la plancha con ensalada de leituga e cenreira Frouta de tempada</p>	<p>14 KCal.620 / HC.64 / Lip.28 / Prt.29</p> <p>Potaje de garbanzos con acelgas frescas Merluza a la romana casera con patata cocida Yogur</p> <p>Potaxe de garbanzos con acelgas frescas Pescada a romana caseira con pataca cocida logur</p>	<p>15 KCal.613 / HC.76 / Lip.22 / Prt.28</p> <p>Judías salteadas con sofrito Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada</p> <p>Xudías salteadas con sofrito Tortilla de pataca con ensalada de leituga e millo Frouta de tempada</p>	<p>16 KCal.659 / HC.77 / Lip.28 / Prt.25</p> <p>Ensalada de espirales (con aceitunas, tomate y albahaca) Salchichas frescas con ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>Ensalada de espirais (con olivas, tomate e albahaca) Salchichas frescas con ensalada de leituga Frouta de tempada</p>
---	---	---	--	---

<p>19 KCal.506 / HC.62 / Lip.18 / Prt.24</p> <p>Sopa de ave con pistones Hamburguesa mixta a la plancha con pisto de verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>Sopa de ave con pistons Hamburguesa mixta a prancha con pisto de verduras Frouta de tempada</p>	<p>20 KCal.650 / HC.65 / Lip.29 / Prt.32</p> <p>Macarrones a la napolitana Bacalao en salsa verde con zanahoria Yogur</p> <p>Macarrons a napolitana Bacallao en salsa verde con cenoria logur</p>	<p>21 KCal.607 / HC.81 / Lip.21 / Prt.23</p> <p>Crema de calabacín Ternera estofada a la jardinera con patata Fruta fresca de temporada</p> <p>Crema de cabaciño Tenreira estofada a xardineira con pataca Frouta de tempada</p>	<p>22 KCal.642 / HC.86 / Lip.20 / Prt.29</p> <p>Arroz a la marinera Pechuga de pollo a la plancha ensalada tricolor Fruta fresca de temporada</p> <p>Arroz mariñeiro Peituga de polo a prancha con ensalada tricolor Frouta de tempada</p>	<p>23 KCal.622 / HC.65 / Lip.27 / Prt.30</p> <p>Lentejas a la jardinera Tortilla francesa con jamón cocido con ensalada de lechuga y tomate Yogur</p> <p>Lentellas xardineira Tortilla francesa con xamón cocido con ensalada de leituga e tomate logur</p>
---	--	---	---	--

<p>26 KCal.563 / HC.62 / Lip.24 / Prt.26</p> <p>Puré de zanahoria Pollo asado al limón con patatas fritas Yogur</p> <p>Puré de cenreira Polo ao limón con patacas fritas logur</p>	<p>27 KCal.630 / HC.90 / Lip.21 / Prt.21</p> <p>Sopa de pescado con arroz Pizza de jamón y queso Fruta fresca de temporada</p> <p>Sopa de peixe con arroz Pizza de xamón iork e queixo Frouta de tempada</p>	<p>28 KCal.676 / HC.66 / Lip.32 / Prt.31</p> <p>Potaje de alubias Calamares a la andaluza con brotes de ensalada Yogur</p> <p>Potaxe de fabas Calamares a andaluza con brotes de ensalada logur</p>	<p>29 KCal.654 / HC.85 / Lip.24 / Prt.25</p> <p>Arroz napolitana Tortilla de patata con lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>Arroz napolitana Tortilla de pataca con leituga e cenreira Frouta de tempada</p>	<p>30 KCal.665 / HC.73 / Lip.28 / Prt.30</p> <p>Lacitos de pasta con tomate y orégano Jamón asado con lechuga rizada de galicia Fruta fresca de temporada</p> <p>Lacinhos de pasta con tomate e ourego Xamón asado con leituga rizada de Galicia Frouta de tempada</p>
---	---	--	--	---



* En ciclo infantil las ensaladas de primer plato se sustituirán por puré de verdura variada



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres

- | | | | | |
|---|---|---|--|--|
| <p>3 <small>KCal.670 / HC.76 / Lip.27 / Prt.31</small></p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Albóndigas mixtas a la jardinera</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Xudías verdes con patatas</p> <p>Albóndigas mixtas a xardineira</p> <p>Froita de tempada</p> | <p>4 <small>KCal.605 / HC.74 / Lip.22 / Prt.28</small></p> <p>Macarrones con pisto de verduras</p> <p>Merluza a la plancha con ensalada de zanahoria y maíz</p> <p>Yogur</p> <p>Macarróns con pisto de verduras</p> <p>Merluza a plancha con ensalada de cenoria e millo logur</p> | <p>5 <small>KCal.582 / HC.69 / Lip.23 / Prt.25</small></p> <p>Crema de puerro y calabacín</p> <p>Milanesa de cerdo con patata</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Puré de porro e cabaciño</p> <p>Milanesa de porco con patacas</p> <p>Froita de tempada</p> | <p>6 <small>KCal.570 / HC.94 / Lip.13 / Prt.21</small></p> <p>Sopa minestrone</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Sopa minestrone</p> <p>Arroz con polo</p> <p>Froita de tempada</p> | <p>7 <small>KCal.649 / HC.72 / Lip.28 / Prt.27</small></p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Yogur</p> <p>Lentellas a hortelana</p> <p>Tortilla de pataca con ensalada de leituga e aceitunas logur</p> |
|---|---|---|--|--|



- | | | | | | |
|--|--|---------------------------------------|--|---|---|
| <p>10 <small>KCal.562 / HC.68 / Lip.22 / Prt.23</small></p> <p>Sopa de estrelitas</p> <p>Guiso de ternera con patata</p> <p>Yogur</p> <p>Sopa de estreliñas</p> <p>Guiso de tenreira con patacas</p> <p>logur</p> | <p>11 <small>KCal.642 / HC.76 / Lip.23 / Prt.33</small></p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Pollo asado con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Fabas estofadas</p> <p>Polo asado con ensalada de leituga e cenoria</p> <p>Froita de tempada</p> | <p>12</p> <p>fiesta</p> | | <p>13 <small>KCal.586 / HC.62 / Lip.26 / Prt.26</small></p> <p>Espaguetis con tomate y berenjena (D.O.Galicia)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de aceitunas y maíz</p> <p>Yogur</p> <p>Espaguetis con tomate e berenxena (D.O. Galicia)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de aceitunas e millo logur</p> | <p>14 <small>KCal.619 / HC.81 / Lip.20 / Prt.29</small></p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Filete de bacalao en salsa con patata dado</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Bacallao en salsa con patata dado</p> <p>Froita de tempada</p> |
|--|--|---------------------------------------|--|---|---|

- | | | | | |
|---|---|--|--|---|
| <p>17 <small>KCal.662 / HC.80 / Lip.27 / Prt.25</small></p> <p>Caldo de repollo</p> <p>Costilla de cerdo asada con patatas</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Caldo de repolo</p> <p>Costilla de porco asada con patacas</p> <p>Froita de tempada</p> | <p>18 <small>KCal.681 / HC.76 / Lip.30 / Prt.27</small></p> <p>Marmitako</p> <p>San xacobo de jamón y queso con ensalada de lechuga y semillas</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Marmitako</p> <p>San Xacobo de xamón e queixo con ensalada de leituga e semillas</p> <p>Froita de tempada</p> | <p>19 <small>KCal.530 / HC.79 / Lip.15 / Prt.19</small></p> <p>Puré de calabacín</p> <p>Paella de carne y pescado</p> <p>Yogur</p> <p>Crema de cabaciño</p> <p>Paella de carne e peixe</p> <p>logur</p> | <p>20 <small>KCal.663 / HC.74 / Lip.28 / Prt.29</small></p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Merluza rebozada con ensalada de maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Potaxe de garavanzos</p> <p>Pescada rebozada con ensalada de leituga e millo</p> <p>Froita de tempada</p> | <p>21 <small>KCal.537 / HC.62 / Lip.20 / Prt.27</small></p> <p>Judías con sofrito casero de cebolla y panceta</p> <p>Tortilla campesina con tomate al horno</p> <p>Yogur</p> <p>Xudías con sofrito caseiro de cebola e panceta</p> <p>Tortilla campesina con tomate ao forno logur</p> |
|---|---|--|--|---|



- | | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>24 <small>KCal.638 / HC.85 / Lip.22 / Prt.26</small></p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Pollo al chilindrón con salteado de brócoli</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Polo ao allo con salteado de brócoli</p> <p>Froita de tempada</p> | <p>25 <small>KCal.598 / HC.65 / Lip.24 / Prt.32</small></p> <p>Lentejas vegetales</p> <p>Huevos gratinados con bechamel</p> <p>Yogur</p> <p>Lentellas vexetais</p> <p>Ovos gratinados con bechamel</p> <p>logur</p> | <p>26 <small>KCal.669 / HC.76 / Lip.28 / Prt.29</small></p> <p>Espirales a la napolitana</p> <p>Buñuelos de bacalao con ensalada de tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Espirais a napolitana</p> <p>Buñuelos de bacallao con ensalada de tomate, cenoria e millo</p> <p>Froita de tempada</p> | <p>27 <small>KCal.588 / HC.86 / Lip.16 / Prt.25</small></p> <p>Caldo gallego</p> <p>Estofado de pavo con arroz salteado</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Caldo galego</p> <p>Estofado de pavo con arroz salteado</p> <p>Froita de tempada</p> | <p>28 <small>KCal.510 / HC.60 / Lip.20 / Prt.24</small></p> <p>Puré de calabaza con aroma de eneldo</p> <p>Raxo con patatas</p> <p>Yogur</p> <p>Puré de cabaza ao aroma de eneldo</p> <p>Raxo con patacas</p> <p>logur</p> |
|---|--|--|---|---|



31

festivo

* En ciclo infantil as ensaladas de primeiro prato se substituirán por puré de verdura variada

CLICA para DESCUBRIR

EL CON SEJO

TEMPO RADA

DESPIE FARRO

CENAS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres

* En ciclo infantil las ensaladas de primer plato se sustituirán por puré de verdura variada



<p>7 <u>KCal.629 / HC.92 / Lip.21 / Prt.18</u></p> <p>Crema de judía verde y zanahoria</p> <p>Lasaña de carne</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Crema de xudía verde e cenoria</p> <p>Lasaña de carne</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>8 <u>KCal.681 / HC.81 / Lip.26 / Prt.32</u></p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Pollo asado al romero con patatas fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Fabas estofadas</p> <p>Pollo asado con ensalada de lechuga e cenoria</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>9 <u>KCal.570 / HC.67 / Lip.20 / Prt.32</u></p> <p>Potaje de lentejas</p> <p>Merluza a la gallega</p> <p>Yogur</p> <p>Potaxe de lentellas</p> <p>Pescada á galega</p> <p>logur</p>	<p>10 <u>KCal.609 / HC.79 / Lip.22 / Prt.25</u></p> <p>Sopa de estrellitas</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada con tomate y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Sopa de estreliñas</p> <p>Tortilla de cabacino con tomate e millo</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>11 <u>KCal.624 / HC.73 / Lip.27 / Prt.23</u></p> <p>Brócoli con patatas</p> <p>Nuggets de pollo con lechuga rizada y zanahoria</p> <p>Yogur</p> <p>Brócoli con pataca</p> <p>Nuggets de polo con leituga rizada e cenoria</p> <p>logur</p>
---	--	--	--	--

<p>14 <u>KCal.629 / HC.67 / Lip.30 / Prt.23</u></p> <p>Puré de puerro y guisantes</p> <p>Fiambre de lacón con patata</p> <p>Yogur</p> <p>Puré de porro e guisantes</p> <p>Fiambre de lacón con pataca</p> <p>logur</p>	<p>15 <u>KCal.666 / HC.81 / Lip.25 / Prt.29</u></p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Fabas a xardineira</p> <p>Tortilla de pataca con ensalada de leituga e olivas</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>16 <u>KCal.620 / HC.73 / Lip.23 / Prt.29</u></p> <p>Arroz a la campesina</p> <p>Bacalao a la vizcaína con coliflor</p> <p>Yogur</p> <p>Arroz a campesina</p> <p>Bacalao á vizcaína con coliflor</p> <p>logur</p>	<p>17 <u>KCal.670 / HC.91 / Lip.22 / Prt.27</u></p> <p>Caldo gallego</p> <p>Albóndigas de pollo con pasta</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Caldo galego</p> <p>Albóndigas de polo con pasta</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>18 <u>KCal.665 / HC.81 / Lip.24 / Prt.32</u></p> <p>Menestra campestre</p> <p>Guiso de pavo en su jugo con patatas</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Menestra campestre</p> <p>Guiso de pavo con patacas no seu zume</p> <p>Froita de tempada</p>
---	---	--	--	---

<p>21 <u>KCal.658 / HC.77 / Lip.27 / Prt.27</u></p> <p>Sopa de pescado</p> <p>Croquetas de jamón y empanadillas con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Sopa de peixe</p> <p>Croquetas de xamón e empanadillas con ensalada de leituga e millo</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>22 <u>KCal.622 / HC.71 / Lip.27 / Prt.24</u></p> <p>Crema de calabaza y boniato</p> <p>Pollo salteado con cebolla y pimientos con patatas fritas</p> <p>Yogur</p> <p>Puré de calabaza e boniato</p> <p>Polo salteado con cebolla e pementos con patacas fritas</p> <p>logur</p>	<p>23 <u>KCal.601 / HC.90 / Lip.18 / Prt.20</u></p> <p>Sopa jardinera</p> <p>Paella mixta</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Sopa xardineira</p> <p>Paella mixta</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>24 <u>KCal.628 / HC.76 / Lip.22 / Prt.31</u></p> <p>Lentejas vegetales</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil en cama de patata</p> <p>Yogur</p> <p>Lentellas vexetais</p> <p>Pescada ao forno con allo e perexil en cama de pataca</p> <p>logur</p>	<p>25 <u>KCal.633 / HC.70 / Lip.27 / Prt.28</u></p> <p>Macarrones gratinados</p> <p>Cinta de lomo asada con zanahoria y guisantes</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Macarróns gratinados</p> <p>Cinta de lombo asada con cenoria e guisantes</p> <p>Froita de tempada</p>
---	---	---	---	--

<p>28 <u>KCal.577 / HC.74 / Lip.21 / Prt.23</u></p> <p>Puré de zanahoria</p> <p>Taquitos de pavo con pasta</p> <p>Yogur</p> <p>Puré de cenoria</p> <p>Taquinhos de pavo con pasta</p> <p>logur</p>	<p>29 <u>KCal.601 / HC.77 / Lip.22 / Prt.24</u></p> <p>Sopa de ave con pistones</p> <p>Longaniza fresca de cerdo al horno con lechuga rizada y semillas</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Sopa de ave con pistones</p> <p>Longaniza fresca de porco ao forno con ensalada de leituga e millo</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>30 <u>KCal.659 / HC.78 / Lip.25 / Prt.31</u></p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Castañeta a la plancha con verduras al vapor</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Potaxe de garavanzos</p> <p>Castañeta a plancha con verduras ao vapor</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>CLICA para DESCUBRIR</p>	
---	--	--	------------------------------------	--



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres

CLICA para DESCUBRIR

EL CON SEJO

TEMPO RADA

DESPIL FARRO

CENAS

- 1** KCal.689 / HC.86 / Lip.28 / Prt.24
Porrusalda
Milanesa de pollo con patata panadera
Fruta fresca de temporada
 Porrusalda
 Milanesa de polo con patacas panadeira
 Froita de tempada
- 2** KCal.666 / HC.74 / Lip.28 / Prt.30
Menestra de verduras campestre
Tortilla de patata con chorizo con zanahoria rallada y aceitunas
Yogur
 Menestra de verduras campestre
 Tortilla de pataca con chouizo con cenoria rallada e olivas logur

- 5** KCal.674 / HC.82 / Lip.28 / Prt.24
Patatas a la riojana
San jacob de jamón y queso con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca de temporada
 Patacas a rioxana
 San Xacobo de xamón e queixo con ensalada de leituga e cenoria
 Froita de tempada
- 6** KCal.609 / HC.77 / Lip.19 / Prt.34
Judías con sofrito casero
Tortilla de patata con jamón cocido
Fruta fresca de temporada
 Xudias con sofrito caseiro
 Tortilla de pataca con xamón cocido
 Froita de tempada

fiesta

- 8** KCal.680 / HC.83 / Lip.26 / Prt.30
Lentejas a la jardinera
Albóndigas de pescado en salsa con patata dado
Yogur
 Lentellas a la xardineira
 Albóndigas de peixe en salsa con patata dado logur
- 9** KCal.680 / HC.83 / Lip.26 / Prt.30
Lentejas a la jardinera
Albóndigas de pescado en salsa con patata dado
Yogur
 Lentellas a la xardineira
 Albóndigas de peixe en salsa con patata dado logur

- 12** KCal.634 / HC.79 / Lip.25 / Prt.24
Brócoli salteado con ajo
Huevos con arroz y tomate
Yogur
 Brocoli salteado con allos
 Ovos con arroz e tomate
 logur
- 13** KCal.648 / HC.77 / Lip.26 / Prt.28
Macarrones con salsa de queso
Bacalao en salsa verde con guisantes
Fruta fresca de temporada
 Macarróns con salsa de queixo
 Bacallaõ en salsa verde con guisantes
 Froita de tempada
- 14** KCal.664 / HC.79 / Lip.25 / Prt.31
Garbanzos con acelgas
Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada de zanahoria y aceitunas
Fruta fresca de temporada
 Garavanzos con acelgas
 Hamburguesa mixta á prancha con ensalada de leituga e millo
 Froita de tempada

- 15** KCal.619 / HC.83 / Lip.21 / Prt.26
Caldo de repollo
Jamoncitos de pollo asados con patatas
Fruta fresca de temporada
 Caldo de repolo
 Xamonciños de polo asados con patacas
 Froita de tempada
- 16** KCal.538 / HC.64 / Lip.21 / Prt.24
Fideuá de verduras
Escalope de cerdo con ensalada con granada
Yogur
 Fideuá de verduras
 Escalope de porco con ensalada con granada logur

- 19** KCal.640 / HC.77 / Lip.26 / Prt.25
Pasta salteada estilo oriental (con soja)
Pollo guisado con verduras
Fruta fresca de temporada
 Pasta salteada estilo oriental (con verduras)
 Polo guisado con verduras
 Froita de tempada
- 20** KCal.593 / HC.70 / Lip.25 / Prt.22
Puré de verduras
Ternera guisada con patatas dado
Yogur
 Puré de verduras
 Tenreira guisada con patacas dado logur
- 21** KCal.605 / HC.71 / Lip.25 / Prt.24
Arroz napolitana
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate
Yogur
 Arroz napolitana
 Tortilla de pataca con ensalada de leituga e tomate logur

- 22** KCal.697 / HC.88 / Lip.27 / Prt.27
Sopa navideña
Pizza de jamón y queso
Postre especial
 Sopa navideña
 Pizza de xamón iork e queixo
 Postre especial

feliz navidad

* En ciclo infantil as ensaladas de primeiro prato se substituiran por puré de verdura variada