

LUNS 2	MARTES 3	MÉRCORES 4	XOVES 5	VENRES 6
FESTIVO	Macarróns de trigo integral con salsa de tomate 	Caldo galego 	Arroz integral con verduras variadas 	Brócoli con bechamel 
	Bacallau á prancha Ensalada de leituga, tomate e millo 	Tortilla de pataca 	Coxa de polo asado no seu xugo Ensalada de leituga e olivas 	Boloñesa de garavanzos con queixo 
	Froita	Froita	Froita	Froita
Energía: 492 kcal . Lípidos: 20,2 g . Ácidos graxos saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 50,0 g . Azúcreos: 14,6 g . Proteínas: 22,5 g . Sal: 1,7 g . - . Avaliación nutricional calculado pola inxestión recomendada para un adulto necesita 2.000 Kcal / día. UE R 1169/2011.				
LUNS 9	MARTES 10	MÉRCORES 11	XOVES 12	VENRES 13
Sopa caseira de polo con fideos 	Xudias verdes con aceite e cenoria 	Fabas brancas con verduras 	Crema de cabaza 	Arroz integral con verduras variadas 
Lombo asado con ensalada de leituga, tomate e millo 	Canelóns de bonito gratinados con ensalada de tomate 	Ovos fritos Arroz branco con salsa de tomate 	garbanzos, polo e verduras do guiso 	Pescada á prancha Ensalada de leituga, tomate e olivas 
logur de sabores 	Froita	Froita	Froita	Froita
Energía: 631 kcal . Lípidos: 32,7 g . Ácidos graxos saturados: 9,8 g . Hidratos de carbono: 52,2 g . Azúcreos: 22,7 g . Proteínas: 26,2 g . Sal: 2,0 g . - . Avaliación nutricional calculado pola inxestión recomendada para un adulto necesita 2.000 Kcal / día. UE R 1169/2011.				
LUNS 16	MARTES 17	MÉRCORES 18	XOVES 19	VENRES 20
Arroz integran con tomate e cebola 	Lentellas con chourizo ao estilo castelan 	Brócoli refogado 	Crema de cabaza 	Sopa de verduras e fideos 
Coxa de polo asado no seu xugo Ensalada de leituga, tomate e cenoria 	Bacallau á prancha con ensalada de leituga, tomate e millo 	Tortilla de pataca 	Boloñesa de garavanzos con queixo 	Peituga de polo empanada con pataca cocida 
Froita	Froita	Froita	Froita	logur 
Energía: 722 kcal . Lípidos: 42,3 g . Ácidos graxos saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 50,9 g . Azúcreos: 17,0 g . Proteínas: 29,7 g . Sal: 1,9 g . - . Avaliación nutricional calculado pola inxestión recomendada para un adulto necesita 2.000 Kcal / día. UE R 1169/2011.				
LUNS 23	MARTES 24	MÉRCORES 25	XOVES 26	VENRES 27
Espirais de trigo integral con tomate e oreiro 	Crema de cenoria 	Arroz integral con verduras variadas 	Lentellas á castelá 	Brócoli con bechamel 
Salmón á prancha en salsa de laranxa Ensalada de leituga e remolacha 	Lombo de porco marinado ao forno con ensalada de leituga, tomate e brotesa de soia 	Garavanzos, polo e verduras do guiso 	Pescada á prancha Ensalada de leituga, tomate e remolacha 	Ovos fritos Arroz branco con salsa de tomate 
logur 	Froita	Froita	Froita	Froita
Energía: 539 kcal . Lípidos: 24,2 g . Ácidos graxos saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 48,2 g . Azúcreos: 17,7 g . Proteínas: 27,8 g . Sal: 1,7 g . - . Avaliación nutricional calculado pola inxestión recomendada para un adulto necesita 2.000 Kcal / día. UE R 1169/2011.				
LUNS 30	MARTES 1	MÉRCORES 2	XOVES 3	VENRES 4
Xudias verdes con aceite e cenoria 				
Estofado de pavo en salsa xardineira con arroz 				
logur 				
Energía: 612 kcal . Lípidos: 29,5 g . Ácidos graxos saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 35,2 g . Azúcreos: 14,3 g . Proteínas: 48,0 g . Sal: 4,0 g . - . Avaliación nutricional calculado pola inxestión recomendada para un adulto necesita 2.000 Kcal / día. UE R 1169/2011.				
Os menús inclúen auga e pan ou pan integral. 				

Cumprindo o RD1021/2022 todos os produtos da pesca para consumo cru ou practicamente cru foi previamente conxelados.
En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.