

# COLEXIO COMPAÑÍA DE MARÍA (A Coruña) - Octubre 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>27</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menestra de verduras con ajada</li> <li>• Macarrones integrales con atún y salsa de tomate</li> <li>• Yogur (natural o de sabor)</li> <li>• Pan</li> </ul>	<b>28</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa jardinera con fideos</li> <li>• Lomo fresco a la naranja con patatas al horno</li> <li>• Fruta</li> <li>• Pan</li> </ul>	<b>29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con verduritas</li> <li>• Potaje de garbanzos y acelgas con huevo picado</li> <li>• Fruta</li> <li>• Pan integral</li> </ul>	<b>30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracolas con salsa de tomate</li> <li>• Croquetas y tiras de merluza caseras con ensalada</li> <li>• Fruta</li> <li>• Pan</li> </ul>	<b>31</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verduras</li> <li>• Filete de pollo a la plancha con patatitas</li> <li>• Fruta</li> <li>• Pan integral</li> </ul>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brécol a la gallega</li> <li>• Raxo de pollo a la crema con lacitos al vapor</li> <li>• Fruta</li> <li>• Pan</li> </ul>	<b>4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas vegetales</li> <li>• Merluza al horno en salsa marinera con patata al vapor</li> <li>• Fruta</li> <li>• Pan</li> </ul>	<b>5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espirales gratinadas</li> <li>• Tortilla de patata con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas)</li> <li>• Yogur (natural o de sabor)</li> <li>• Pan integral</li> </ul>	<b>6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabacín</li> <li>• Hamburguesa casera al horno con arroz integral</li> <li>• Fruta</li> <li>• Pan</li> </ul>	<b>7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo gallego</li> <li>• Lomos de salmón a la plancha con ensalada (tomate y cebolla)</li> <li>• Fruta</li> <li>• Pan integral</li> </ul>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de letras</li> <li>• Carne asada con patatas y verduritas</li> <li>• Fruta</li> <li>• Pan</li> </ul>	<b>11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de pasta (lacitos vegetales, tomate, jamón, maíz y zanahoria)</li> <li>• Pollo asado en su jugo con judías</li> <li>• Fruta</li> <li>• Pan</li> </ul>	<b>12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz tropical (arroz, piña, maíz y guisantes)</li> <li>• Merluza a la romana con ensalada (lechuga y tomate)</li> <li>• Fruta</li> <li>• Pan integral</li> </ul>	<b>13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coliflor con huevo cocido y ajada</li> <li>• Fabada con taquitos de jamón serrano</li> <li>• Fruta</li> <li>• Pan</li> </ul>	<b>14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema campera</li> <li>• Pizza casera de atún (tomate, atún, queso y champiñones) con ensalada</li> <li>• Yogur (natural o de sabor)</li> <li>• Pan integral</li> </ul>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas a la riojana</li> <li>• Colitas de bacalao a la romana con ensalada (lechuga y cebolla)</li> <li>• Yogur (natural o de sabor)</li> <li>• Pan</li> </ul>	<b>18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>• Paella de pollo salteado</li> <li>• Fruta</li> <li>• Pan</li> </ul>	<b>19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de cous cous</li> <li>• Albóndigas caseras con brécol y patatas al horno</li> <li>• Fruta</li> <li>• Pan integral</li> </ul>	<b>20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas estofadas</li> <li>• Tortilla española con ensalada (lechuga, y tomate)</li> <li>• Fruta</li> <li>• Pan</li> </ul>	<b>21</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Judías con patatitas y salsa de tomate</li> <li>• Calamares a la andaluza con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)</li> <li>• Fruta</li> <li>• Pan integral</li> </ul>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menestra de verduras con ajada</li> <li>• Macarrones integrales con atún y salsa de tomate</li> <li>• Yogur (natural o de sabor)</li> <li>• Pan</li> </ul>	<b>25</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa jardinera con fideos</li> <li>• Lomo fresco a la naranja con patatas al horno</li> <li>• Fruta</li> <li>• Pan</li> </ul>	<b>26</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con verduritas</li> <li>• Potaje de garbanzos y acelgas con huevo picado</li> <li>• Fruta</li> <li>• Pan integral</li> </ul>	<b>27</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracolas con salsa de tomate</li> <li>• Croquetas y tiras de merluza caseras con ensalada</li> <li>• Fruta</li> <li>• Pan</li> </ul>	<b>28</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verduras</li> <li>• Filete de pollo a la plancha con patatitas</li> <li>• Fruta</li> <li>• Pan integral</li> </ul>	<b>29</b>	<b>30</b>



Ver online en  
[menudelcole.com](http://menudelcole.com)