

04/01/2021				05/01/2021				06/01/2021				07/01/2021				08/01/2021			
FABAS PINTAS (con chourizo)																			
GOULASH DE PAVO (pavo, cebola, pemento)																			
XUDIÁS																			
LARANXA																			
												Kcal Prot Lip HC							
												845,72 31,66 29,08 96,16							
												% VET 15% 31% 45%							
11/01/2021				12/01/2021				13/01/2021				14/01/2021				15/01/2021			
CREMA DE CHÍCHAROS (chícharos, patacas)				ENSALADA TROPICAL (leituga, ananás, cenoria, millo, olivas e espárragos)				SOPA DE VERDURAS (coliflor, cenoria, porro, xudias, cebola)				GARAVANZOS CON ESPINACAS				ESPIRAIS CON VERDURAS (pasta, cenoria, cabaciña, porro)			
LOMBO ASADO				ATÚN GUISADO				ESTUFADO DE PAVO				TORTILLA DE CABACIÑA				PESCADA Ó FORNO			
XARDINEIRA (pataca, cenoria, chícharos, pemento,)				FIDEOS				PATACA				TOMATE FRESCO				REPOLO SALTEADO			
IOGUR				MACEDONIA DE FROITAS				MAZÁ				LARANXA				PLÁTANO			
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
680,77	24,44	20,79	78,48	742,93	24,73	23,86	102,9	706,49	28,64	23,46	104,9	825,44	31,67	31,81	93,12	657,39	26,82	21,68	92,54
% VET	14%	27%	46%	% VET	13%	29%	55%	% VET	16%	30%	59%	% VET	15%	35%	45%	% VET	16%	30%	56%
18/01/2021				19/01/2021				20/01/2021				21/01/2021				22/01/2021			
LENTELLAS CON CHOURIZO				ARROZ MILANESA (arroz, xamón cocido, chícharos, pemento, cenoria)				MACARRÓNS CON PISTO (pasta, berenxena, cabaciña, pemento vermello, cebola, tomate)				FABAS CON CHOURIZO				MINESTRA DE VERDURAS (cenoria, xudía, chícharos, coliflor, coles de Bruxelas e fabas)			
TORTILLA DE PATACA				ESTUFADO DE TENREIRA (tenreira, cebola, pemento)				FILETE DE PESCADA EN SALSAS VERDES (pescada, fariña, cebola, chícharos)				POLO EN PEPITORIA (polo, cebola, pemento, tomate)				GUISO DE MARUCA			
TOMATE FRESCO				XARDINEIRA (cenoria, xudía, chícharos)				VERDURAS SALTEADAS (cenoria, xudía, coliflor)				XUDIÁS SALTEADAS				PATACAS			
PERA				IOGUR				KIWI				MACEDONIA DE FROITAS				LARANXA			
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
691,89	24,17	22,7	90,59	883,06	32,35	30,43	114,37	696,62	25,16	20,54	98,16	641,12	24,06	22,02	72,34	581,02	20,15	17,37	81,53
% VET	14%	30%	52%	% VET	15%	31%	52%	% VET	14%	27%	56%	% VET	15%	31%	45%	% VET	14%	27%	56%
25/01/2021				26/01/2021				27/01/2021				28/01/2021				29/01/2021			
ARROZ CON VERDURAS (arroz, cenoria, chícharos, xudias, coliflor)				MINESTRA CON OVO (coliflor, xudía, chícharos, cenoria, coles de bruselas, fabas e ovo)				GARAVANZOS CON ACELGAS				CREMA DE CABAZA (cabaza, pataca)				ESPIRAIS GRATINADOS			
POLO ASADO				FILETE DE PESCADA GRATINADO (pescada, leite, manteiga e fariña)				COELLO GUISADO				GUISO DE CARNE (porco)				SALMÓN EN SALSAS			
PISTO (berenxena, tomate, cebola, pemento vermello e cabaciña, salsa de tomate)				PATACAS COCIDAS				VERDURAS SALTEADAS (pemento, cebola, cenoria, xudía, coliflor, patacas)				CHÍCHAROS (chícharo, cebola, pemento, pataca)				BRÓCOLI			
IOGUR				MAZÁ				LARANXA				PLÁTANO				MACEDONIA DE FROITAS			
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
927,81	32,83	29,83	133,73	531,27	20,59	18,33	70,64	861,69	33,1	27,92	112,19	692,06	26,13	22,71	84,42	827,69	30,18	27,94	114,25
% VET	14%	29%	58%	% VET	16%	31%	53%	% VET	15%	29%	52%	% VET	15%	30%	49%	% VET	15%	30%	55%