

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1 '0 1

Semana 4 ó 5

Semana 11 ó 15

Semana 18 ó 21

				Caldo galego Cocido galego Pataca, garavanzo e cenoria Froita *Pasta con tomate e atún Kcal: 642 HC:62 Líp:29 Prot:33
Crema de verdura Estufado de pavo Patacas e verduras Froita *Filete de tenreira con ensalada Kcal: 435 HC:43 Líp:17 Prot:28	Chícharos con xamón Arroz con mexilóns logur *Sopa e peixe Kcal: 570 H7562 Líp:17 Prot:27	DÍA FESTIVO		DÍA NON LECTIVO
Crema de verdura (cabaciña) Bacallao ó forno Arroz Froita *Sopa de pasta e polo Kcal: 391 HC:46 Líp:13 Prot:23	Sopa de peixe e verduras Tortilla francesa Espinacas Froita *Arroz tres delicias Kcal: 351 HC:37 Líp:14 Prot:16	Croquetas con tomate e remolacha Lentellas con patacas Xamón e chourizo Froita *Filete con ensalada Kcal: 586 HC:53 Líp:29 Prot:29	Brécol con cenoria Guiso de carne Patacas e verduras logur *Peixe con ensalada Kcal: 542 HC:55 Líp:26 Prot:22	Puré de pataca Salmón guisado Arroz e verduras Froita *Macarróns con xamón Kcal: 623 HC:77 Líp:23 Prot:26
Xudías verdes con xamón Pescada en salsa Arroz Froita *Hamburguesa con ensalada Kcal: 423 HC:42 Líp:18 Prot:22	Fabas con verduras Arroz mariñeiro con atún logur *Verduras c/patacas e filete de porco Kcal: 704 HC:104 Líp:18 Prot:32	Coliflor con allada Bacallao Patacas Froita *Pasta boloñesa Kcal: 350 HC:31 Líp:14 Prot:25	Crema de cenoria Polo guisado Fideos Froita *Peixe con ensalada Kcal: 577 HC:50 Líp:19 Prot:50	DÍA NON LECTIVO

A valoración nutricional é para o rango de idade de 7-9 anos e non inclúe pan.

Inclúe pan e auga
 Recomendacións para a cea*