

09/01/2023				10/01/2023				11/01/2023				12/01/2023				13/01/2023			
ENSALADA TROPICAL (leituga, ananás, cenoria, millo, olivas e espárragos)				CREMA DE CHÍCHAROS (chícharos, patacas)				CALDO VEXETAL (repolo, cenoria, porro, cebola)				GARAVANZOS CON ESPINACAS				ESPAGUETES CON TOMATE			
CALAMARES ENCEBOLLADOS				ALBÓNDIGAS CON TOMATE				ESTUFADO DE POLO				TORTILLA DE CABACIÑA				PESCADA Ó FORNO			
ARROZ				XARDIÑEIRA (pataca, cenoria, chícharos, pemento)				PATACA				TOMATE FRESCO				BRÓCOLI			
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
566,29	20,95	19,69	74,04	697,79	24,3	25,5	88,88	586,34	20,82	16,26	34,91	600,45	20,04	23,33	67,67	665,1	25,9	20,86	98,84
% VET	15%	31%	52%	% VET	14%	33%	51%	% VET	14%	25%	24%	% VET	13%	35%	45%	% VET	16%	28%	59%
16/01/2023				17/01/2023				18/01/2023				19/01/2023				20/01/2023			
LENTELLAS CON CHOURIZO				SOPA DE ESTRELIÑAS				CREMA DE VERDURAS (cabaza e cabaciña)				FABAS ESTUFADAS (cebola, cenoria, pemento roxo, cabaciña)				REPOLO CON ALLADA (e ovo)			
TORTILLA DE PATACA				ESTUFADO DE TENREIRA (tenreira, cebola, pemento)				FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE (pescada, fariña, cebola, chícharos)				POLO EN PEPITORIA (polo, cebola, pemento, tomate)				ATUN GUISADO			
TOMATE FRESCO				XARDINEIRA (cenoria, xudia, chícharos)				PASTA SALTEADA CON ALLO E PEREXIL				XUDIAS SALTEADAS				FIDEOS			
KIWI				IOGUR				MACEDONIA DE FROITAS				PERA				LARANXA			
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
621,4	23,06	22,64	66,6	661,33	22,04	24,69	88,85	655,65	17,25	20,98	53,28	558,15	20,58	21,4	55,6	672,89	24,73	22,8	92,03
% VET	15%	33%	43%	% VET	13%	34%	54%	% VET	11%	29%	33%	% VET	15%	35%	40%	% VET	15%	30%	55%
23/01/2023				24/01/2023				25/01/2023				26/01/2023				27/01/2023			
ARROZ CON VERDURAS (arroz, cenoria, chícharos, xudias, coliflor)				GARAVANZOS CON ACELGAS				MENESTRA CON ALLADA				CREMA DE CABAZA (cabaza, pataca)				ESPIRAIS GRATINADOS			
POLO ASADO				FILETE DE PESCADA A GALEGA				TENREIRA ASADA				ESTUFADO DE BACALLAO CON PATACAS				GUISO DE CARNE (porco)			
PATACA ASADA				PATACAS COCIDAS				VERDURAS SALTEADAS (pemento, cebola, cenoria, xudia, coliflor, patacas)				CHÍCHAROS (chícharo, cebola, pemento, pataca)							
IOGUR				MAZÁ				LARANXA				MACEDONIA DE FROITAS				PLÁTANO			
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
666,03	24,79	24,54	90,51	613,75	21,38	19,1	76,81	625,37	20,54	19,19	82,87	750,68	23,11	27,19	96,4	732,08	17,67	28,25	88,63
% VET	15%	33%	54%	% VET	14%	28%	50%	% VET	13%	28%	53%	% VET	12%	33%	51%	% VET	10%	35%	48%
30/01/2023				31/01/2023				01/02/2023				02/02/2023				03/02/2023			
SOPA FLORENTINA CON FIDEOS (espinacas, cenoria, pemento, xudias, cebola pasta)				CHÍCHAROS CON XAMÓN															
GUISO DE CARNE (porco)				TORTILLA DE ATÚN															
VERDURAS (pemento, cebola, cenoria, pataca)				ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENOURA RELADA															
KIWI				MACEDONIA DE FROITAS															
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC												
535,63	17,26	20,26	55,55	694,44	20,55	23,64	83,63												
% VET	13%	34%	41%	% VET	12%	31%	48%												