



SETEMBRO

ARUME

LUNS 09/09/2019	MARTES 10/09/2019	MÉRCORES 11/09/2019	XOVES 12/09/2019	VENRES 13/09/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
		CREMA DE VERDURAS VERDES E LARANXAS	TALLARÍNS CON CHAMPIÑÓNS	XUDIAS VERDES CON OVO	ENERXÍA (Kcal)	681,75
		TORTILLA ESPAÑOLA	PESCADA AO VAPOR CON ALLADA	XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO	Prot (g)	26,54
		LEITUGA E TOMATE	COLIFLOR (con patacas)	ARROZ	Lip. (g)	23,99
		FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	85,63
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>		LEITE, PAN E MANTEIGA POLO Á PRANCHA LÁCTEO	IOGUR, CEREAIS E ZUME COSTELETA FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS LÁCTEO		

LUNS 16/09/2019	MARTES 17/09/2019	MÉRCORES 18/09/2019	XOVES 19/09/2019	VENRES 20/09/2019	VALOR	
CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON CHOURIZO	SOPA DE VERDURAS (con piñóns)	ENSALADA TROPICAL	CREMA DE PORROS	ENERXÍA (Kcal)	712,88
TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRÓNS E SETAS	PALOMETA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	POLO AO ALLO	GUIZO DE PEIXE CON PATACAS	Prot (g)	27,54
	LEITUGA, ESPÁRRAGOS E TOMATE		PATACAS A XARDINEIRA		Lip. (g)	25,84
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	87,65
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>		LEITE, PAN E MARMELADA RAPANTE FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA TORTILLA FRANCESA CON ATÚN LÁCTEO	LEITE, CEREAIS E FROITA COSTELETA LÁCTEO		

LUNS 23/09/2019	MARTES 24/09/2019	MÉRCORES 25/09/2019	XOVES 26/09/2019	VENRES 27/09/2019	VALOR	
BRÓCOLI Á CASEIRA	CODIÑOS Á CARBONARA	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA CON OVO	SOPA DE CABELLÍN	ENERXÍA (Kcal)	716,56
POLO ASADO	BACALLAU EMPANADO	ALBÓNDEGAS	GUIZO DE CARNE CON FIDEOS	PESCADA EN SALSA VERDE	Prot (g)	29,16
ARROZ CON CHÍCHAROS	LEITUGA, MILLO E CENORIA	ARROZ		PATACA PANADEIRA	Lip. (g)	24,34
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	91,57
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>		LEITE, CEREAIS E FROITA LURAS Á PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON BOLERÍA E FROITA XUDIAS CON XAMÓN FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO		

LUNS 30/09/2019	MARTES 01/10/2019	MÉRCORES 02/10/2019	XOVES 03/10/2019	VENRES 04/10/2019	VALOR	
CREMA DE BRÓCOLI E CENORIA					ENERXÍA (Kcal)	712,21
TORTILLA DE CABACIÑA					Prot (g)	21,39
TOMATE NATURAL					Lip. (g)	28,64
IOGUR					HdeC (g)	87,88
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LEITE CON CEREAIS E FROITA PEITUGA DE PAVO FROITA						