

LUNS 05/04/2021	MARTES 06/04/2021	MÉRCORES 07/04/2021	XOVES 08/04/2021	VENRES 09/04/2021	VALOR NUTRICIONAL	
NON LECTIVO	FABAS CON VERDURAS PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	XUDIAS EN SALSA DE TOMATE CALDERETA DE PORCO CON PATACAS IOGUR	ESPAGUETTIS CON CHAMPIÑONS SALMON O FORNO PURE DE CENORIA FROITA	CREMA DE PORROS POLO O ALLO ARROZ IOGUR	ENERXIA (Kcal)	774,02
Almorzo e cea recomendado.	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Cícharos con dados de polo e quinoa LACTEO	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Arroz salteado con atún e verduras FROITA	Iogur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Xudias con magro e pataca asda LACTEO	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita Lasaña de peixe e espinacas FROITA	Prot. (g)	29,49
					Lip. (g)	27,10
					HdeC (g)	99,17
LUNS 12/04/2021	MARTES 13/04/2021	MÉRCORES 14/04/2021	XOVES 15/04/2021	VENRES 16/04/2021	VALOR	
TORTILLA DE PATACA COSTELETA A RIOXANA ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA DE CABACIÑA TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON ARROZ FROITA	CALDO GALEGO ATÚN GUISADO CON FIDEOS IOGUR ECOLOXICO	SOPA DE VERDURAS (con piñons) POLO ASADO ARROZ Ó FORNO FROITA	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS FROITA	ENERXIA (Kcal)	724,19
Almorzo e cea recomendado. Vaso de leite. Pan de semillas con tomate e atún. Froita Ensalada de polo FROITA	Vaso de leite. Cereais e froita fresca Ensalada de salmón e pataca cocida LACTEO	Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca FROITA	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita Fideos con lomo e verduras LACTEO	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Xudias verdes con polo e arroz salteado LACTEO	Prot. (g)	28,19
					Lip. (g)	25,73
					HdeC (g)	84,36
LUNS 19/04/2021	MARTES 20/04/2021	MÉRCORES 21/04/2021	XOVES 22/04/2021	VENRES 23/04/2021	VALOR	
CREMA CAMPERA PAELLA DE PAVO E VERDURAS IOGUR	BROCOLI SALTEADO ESCALOPINS DE LOMBO NATURAL ARROZ BRANCO FROITA	FABAS ESTUFADAS PESCADA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS FROITA	TORTILLA DE PATACA ESTUFADO DE PAVO XUDIAS REFOGADAS IOGUR	LENTELLAS A CASEIRA XURELO A GALEGA PATACAS O VAPOR FROITA	ENERXIA (Kcal)	715,54
Almorzo e cea recomendado. Vaso de leite. Pan de semillas con tomate e atún. Froita Ensalada de salmón e pataca cocida FROITA	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita Arroz con tortilla francesa e ensalada de tomate LACTEO	Vaso de leite. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural Espirais con polo LACTEO	Iogur natural. Torradas con marmelada. Froita Brocoli salteado con dados de bonito e pataca FROITA	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita Tortilla de berenxena e arroz integral salteado LACTEO	Prot. (g)	28,87
					Lip. (g)	23,52
					HdeC (g)	87,48
LUNS 26/04/2021	MARTES 27/04/2021	MÉRCORES 28/04/2021	XOVES 29/04/2021	VENRES 30/04/2021	VALOR	
CREMA HORTELANA POLO GUISADO CON MACARRONS FROITA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON, OLIVAS VERDES E GARAVANZOS GUISO DE CALAMARES CON ARROZ IOGUR	CREMA DE BROCOLI E CENORIA ALBONDEGAS EN SALSA XARDIÑEIRA FROITA	MACARRONS CON ALLO E PEREXIL PASTEL DE ATÚN SALSA DE TOMATE IOGUR DE CHOCOLATE	FABAS CON VERDURAS RAGOUT DE CARNE FROITA	ENERXIA (Kcal)	756,13
Almorzo e cea recomendado. Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña LACTEO	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita Ensalada de pasta e ovo cocido FROITA	Vaso de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural Verduras guisadas con atún e arroz LACTEO	Iogur natural. Galletas tipo Maria con margarina e marmelada. Froita Xudias verdes con magro e codiños salteados FROITA	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Brocoli salteado con salmón e pataca LACTEO	Prot. (g)	26,58
					Lip. (g)	25,54
					HdeC (g)	84,54