

DECEMBRO

FANPA

LUNS 30/11/2020	MARTES 01/12/2020	MÉRCORES 02/12/2020	XOVES 03/12/2020	VENRES 04/12/2020	VALOR
	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	ENERXIA (Kcal) 692,64
	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	ATÚN GUISADO	POLLO ASADO	GUIZO DE BACALLO CON PATACAS	Prot.(g) 26,64
		FIDEOS	PATACAS GUISADAS		Lip.(g) 22,27
	FROITA	IOGUR ECOLOXICO	FROITA	FROITA	HdeC (g) 91,44
Almorzo e cea recomendada.	Vaso de leite. Cereais e froita fresca	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita	
	Ensalada de salmón e pataca cocida	Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca	Fideos con lomo e verduras	Xudais verdes con polo e arroz salteado	
	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	
LUNS 07/12/2020	MARTES 08/12/2020	MÉRCORES 09/12/2020	XOVES 10/12/2020	VENRES 11/12/2020	VALOR
NON LECTIVO	FESTIVO	FABAS ESTUFADAS	TORTILLA DE CABACIÑA	LENTELLAS A CASEIRA	ENERXIA (Kcal) 719,75
		PESCADA O FORNO	PEITUGA DE PAVO ASADA	XURELO A GALEGA	Prot.(g) 29,62
		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	XUDIAS	PATACA O VAPOR	Lip.(g) 25,66
		FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 83,67
Almorzo e cea recomendada.		Vaso de leite. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural	logur natural. Torradas con marmelada. Froita	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita	
		Espirais con polo	Brocoli salteado con dados de bonito e pataca	Tortilla de berenena e arroz integral salteado	
		LACTEO	FROITA	LACTEO	
LUNS 14/12/2020	MARTES 15/12/2020	MÉRCORES 16/12/2020	XOVES 17/12/2020	VENRES 18/12/2020	VALOR
CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREXIL	FABAS CON VERDURAS	ENERXIA (Kcal) 688,80
POLO GUISADO	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBONDEGAS EN SALSAS	PASTEL DE PEIXE	GUIZO DE CARNE	Prot.(g) 27,12
MACARRONS		XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		Lip.(g) 22,65
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR DE CHOCOLATE	FROITA	HdeC (g) 87,13
Almorzo e cea recomendada.	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita	Vaas de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural	logur natural. Galletas tipo Maria con margarina e marmelada. Froita	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita	
Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural	Ensalada de pasta e ovo cocido	Verduras guisadas con atún e arroz	Xudais verdes con magro e codiños salteados	Brocoli salteado con salmón e pataca	
	FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	
LUNS 21/12/2020	MARTES 22/12/2020	MÉRCORES 23/12/2020	XOVES 24/12/2020	VENRES 25/12/2020	VALOR
GARAVANZOS CON ESPINACAS	SOPA DE PASTA				ENERXIA (Kcal) 638,20
XURELO O FORNO	MILANES DE POLO	VACACIONS DE NADAL	VACACIONS DE NADAL	VACACIONS DE NADAL	Prot.(g) 27,84
LEITUGA E TOMATE	PATACAS ASADAS				Lip.(g) 19,95
IOGUR	CHOCOLATINA				HdeC (g) 81,97
Almorzo e cea recomendada.	Vaso de leite. Tortada de xamón serrano. Froita				
Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Tortilla de cabaciña e fideos salteados				
Arroz salteado con taquiños de tenreira e berenena	FROITA				
	FROITA				

Inés Barciela Cabaleiro