

LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020	VALOR
			MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	ENERXIA (Kcal)
			SALMON O FORNO	POLO O ALLO	Prot. (g)
			PISTO DE VERDURAS	ARROZ	Lip. (g)
			FROITA	IOGUR	HdeC (g)
Almorzo e cea recomendada.			Iogur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita	823,94
			Xudias con magro e pataca asda	Lasaña de peixe e espinacas	33,19
			LACTEO	FROITA	28,44
					106,17
LUNS 05/10/2020	MARTES 08/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020	VALOR
SOPA	CALDO GALEGO	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	GARABANZOS CON ESPINACAS	ENERXIA (Kcal)
ESTUFADO DE PORCO OCN PATACAS	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	ATÚN GUISADO CON FIDEOS	POLO ASADO	GUIZO DE BACALLOO CON PATACAS	Prot. (g)
IOGUR	FROITA	IOGUR	ARROZ Ó FORNO	FROITA	Lip. (g)
			FROITA	FROITA	HdeC (g)
Almorzo e cea recomendada.					729,89
Vaso de leite. Pan de sementes con tomate e atún. Froita	Vaso de leite. Cereais e froita fresca	Iogur 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	27,66
Ensalada de polo	Ensalada de salmón e pataca cocida	Minestra de verduras con taquitos de tenreira e pataca	Fideos con lomo e verduras	Xudias verdes con polo e arroz salteado	24,45
FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	100,30
LUNS 12/10/2020	MARTES 13/10/2020	MÉRCORES 14/10/2020	XOVES 15/10/2020	VENRES 16/10/2020	VALOR
FESTIVO	CREMA DE CABACIÑA	FABAS ESTUFADAS	TORTILLA DE CABACIÑA	LENTELLAS A CASEIRA	ENERXIA (Kcal)
	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS	PESCADA O FORNO	PEITUGA DE PAVO ASADA	XURELO A GALEGA	Prot. (g)
	FROITA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	XUDIAS REFOGADAS	PATACAS O VAPOR	Lip. (g)
		FROITA	IOGUR ECOLOXICO	FROITA	HdeC (g)
Almorzo e cea recomendada.					695,99
	Vasao de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita	Vaso de leite. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Torradas con marmelada. Froita	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita	26,81
	Arroz con tortilla francesa e ensalada de tomate	Espirais con polo	Brocoli salteado con dados de bonito e pataca	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	23,84
	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO	80,47
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020	VALOR
BROCOLI SALTEADO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS CON ALLO E PEREXIL	FABAS CON VERDURAS	ENERXIA (Kcal)
LOMBO NATURAL ADUBADO	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBONDEGAS EN SALSA	PASTEL DE PEIXE	GUIZO DE CARNE	Prot. (g)
CON PATACA ASADA	IOGUR	XARDINEIRA	IOGUR DE CHOCOLATE	FROITA	Lip. (g)
FROITA		FROITA			HdeC (g)
Almorzo e cea recomendada.					651,92
Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita	Vasos de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Galletas tipo Maria con margarina e marmelada. Froita	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita	25,10
Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña	Ensalada de pasta e ovo cocido	Verduras guisadas con atún e arroz	Xudias verdes con magro e codiños salteados	Brocoli salteado con salmón e pataca	22,00
LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	73,67
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020	VALOR
SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ACELGAS E ESPINACAS	SOPA DE VERDURAS	TORTILLA DE ESPINACAS	ARROZ TRES DELICIAS	ENERXIA (Kcal)
POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	GUIZO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS	COSTELETA A RIOXANA	PESCADA GUISADA	Prot. (g)
LEITUGA E TOMATE	CON PATACAS	FROITA	ENSALADA DE TOMATE	PISTO DE VERDURAS	Lip. (g)
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)
Almorzo e cea recomendada.					712,41
Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita	Iogur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita	26,07
Arroz salteado con taquitos de tenreira e berenxena	Tortilla de cabaciña e fideos salteados	Ensalada de atún e pataca cocida	Minestra de verduras con polo e arroz basamati	Xudias verdes con tenreira e pataca cocida	25,82
FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO	87,43