

LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021	VALOR NUTRICIONAL	
NON LECTIVO	FABAS CON VERDURAS  PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL  ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS  FROITA	SOPA DE FIDEOS  CALDERETA DE PORCO CON PATACAS  IOGUR	BROCOLI A CASEIRA  SALMON O FORNO  PASTA SALTEADA  FROITA	CREMA DE PORROS E CENORIA  POLO O ALLO  ARROZ  IOGUR	ENERXIA (Kcal)	686,14
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Cícharos con dados de polo e quinoa	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Arroz salteado con atún e verduras	logur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Xudias con magro e pataca asda	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita Lasaña de peixe e espinacas	Prot. (g)	26,35
	LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	Lip. (g)	24,39
					HdeC (g)	81,47
LUNS 07/06/2021	MARTES 08/06/2021	MÉRCORES 09/06/2021	XOVES 10/06/2021	VENRES 11/06/2021	VALOR	
LENTELLAS CON CHOURIZO  BOLOÑESA VEXETAL  MACARRONS  IOGUR	CREMA DE CABACIÑA  TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS  FROITA	ENSALADA CON GARAVANZOS  ATÚN GUISADO  FIDEOS  IOGUR ECOLOXICO	SOPA DE PIÑONS  POLO ASADO  ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS  FROITA	CHÍCHAROS CON XAMÓN  BACALLAO GUISADO CON PATACAS  FROITA	ENERXIA (Kcal)	667,36
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	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	Prot. (g)	24,86
Vaso de leite. Pan de semillas con tomate e atún. Froita Ensalada de polo	Vaso de leite. Cereais e froita fresca Ensalada de salmón e pataca cocida	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita Fideos con lomo e verduras	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Xudias verdes con polo e arroz salteado	Lip. (g)	21,47
FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	HdeC (g)	88,32
LUNS 14/06/2021	MARTES 15/06/2021	MÉRCORES 16/06/2021	XOVES 17/06/2021	VENRES 18/06/2021	VALOR	
CREMA DE BONIATO  PAELLA DE PAVO E VERDURAS  IOGUR	ENSALADA TROPICAL  PESCADA O FORNO  PATACAS  FROITA	ENSALADILLA  ESCALOPINS DE LOMBO NATURAL  ARROZ  FROITA	TORTILLA DE PATACA  POLO EN PEPITORIA  ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE  IOGUR	EMPANADA DE IORK E QUEIXO  XURELO A GALEGA  PATACAS O VAPOR  FROITA	ENERXIA (Kcal)	669,88
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita	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	Prot. (g)	25,79
Vaso de leite. Pan de semillas con tomate e atún. Froita Ensalada de salmón e pataca cocida	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita Arroz con tortilla francesa e ensalada de tomate	Vaso de leite. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural Espirais con polo	logur natural. Torradas con marmelada. Froita Brocoli salteado con dados de bonito e pataca	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita Tortilla de berenena e arroz integral salteado	Lip. (g)	22,91
FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO	HdeC (g)	83,92
LUNS 21/06/2021	MARTES 22/06/2021	MÉRCORES 23/06/2021	XOVES 24/06/2021	VENRES 25/06/2021	VALOR	
CREMA DE VERDURAS  POLO GUISADO  CON MACARRONS  FROITA	 QUE TEÑADES UNHAS BOAS VACACIÓNS!!!  CROQUETAS CON ENSALADA CHURRASCO  ARROZ  NATILLAS DE CHOCOLATE				ENERXIA (Kcal)	673,63
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita				Prot. (g)	21,87
Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural Cous cous con pescada e bastoncillos de cabaciña	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita Brocoli salteado con salmón e pataca				Lip. (g)	30,51
LACTEO	FROITA				HdeC (g)	75,02