

LUNS 04/01/2021	MARTES 05/01/2021	MÉRCORES 06/01/2021	XOVES 07/01/2021	VENRES 08/01/2021	VALOR	
				CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	ENER XIA (Kcal)	571,90
				PESCADA GUISADA	Prot (g)	24,00
				PATACAS O VAPOR	Lip. (g)	16,03
				FROITA	HdeC (g)	76,92
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				Vaso de leite con cereais de arroz. Froita		
				Salteado de tenreira e verduras		
				LACTEO		
LUNS 11/01/2021	MARTES 12/01/2021	MÉRCORES 13/01/2021	XOVES 14/01/2021	VENRES 15/01/2021	VALOR	
ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS CON VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	ENER XIA (Kcal)	740,06
FILETE RUSO EN SALSAS	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	XURELO EN SALSAS VERDE	Prot (g)	27,60
PURE DE PATACA	MACARRONS	PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	CHICHAROS E PATACAS	Lip. (g)	24,38
FROITA	IOGUR ECOLOXICO	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	95,47
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca		
Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamon cocido. Zume de laranxa	Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamon cocido. Zume de laranxa	Vaso de leite con cereais. Froita	logur natural, bolachas tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca	Cous cous de pescada e bastoncillos de cabaciña		
Xudias verdes con tenreira e pataca cocida	Tortilla francesa con ensalada de tomate	Acelgas con polo e pataca cocida	Brocoli salteado con salmón e pataca			
LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO		
LUNS 18/01/2021	MARTES 19/01/2021	MÉRCORES 20/01/2021	XOVES 21/01/2021	VENRES 22/01/2021	VALOR	
SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINCAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ESPIRAIS O FORNO	TORTILLA DE PATACA	ENER XIA (Kcal)	719,97
TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA A ROMANA	PAVO GUISADO CON PATACAS	SALMON EN SALSAS	POLO EN PEPITORIA	Prot (g)	26,68
	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	Lip. (g)	26,46
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	85,84
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				Vaso de leite, pan con aciete de oliva e queixo fresco. Froita		
Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena		
Minestra de verduras con peixe	Minestra de verduras con taquiños de tenreira e arroz basmati	Codiños salteados con atún e xudias verdes	Ensalada de polo			
FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO		
LUNS 25/01/2021	MARTES 26/01/2021	MÉRCORES 27/01/2021	XOVES 28/01/2021	VENRES 29/01/2021	VALOR	
ENSALADA TROPICAL	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	MINISTRA SALTEADA	LENTELLAS A CASEIRA	ENER XIA (Kcal)	680,62
LOMBO ASADO	ALBONDEGAS EN SALSAS	FILETE DE PESCADA A MARINEIRA	POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSAS DE CABAZA	Prot (g)	30,56
MACARRONS CON ALLO E PEREXIL	ARROZ PILAW	PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	Lip. (g)	21,83
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FLAN DE OVO	HdeC (g)	86,35
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita		
Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peltuga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado		
Xudias con tenreira e pataca asada	Fideos salteados con tenreira de dadifios de cenoria	Brocoli con lomo e codifios salteados	Cabaciña rechea de atún e patacas			
LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA		