

LUNS 04/01/2021	MARTES 05/01/2021	MÉRCORES 06/01/2021	XOVES 07/01/2021	VENRES 08/01/2021	VALOR NUTRICIONAL	
				ARROZ TRES DELICIAS	ENERXIA (Kcal)	633,90
				XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	Prot. (g)	23,10
				LEITUGA E CENORIA	Lip. (g)	22,10
				FROITA	HdeC (g)	85,60
Almorzo e cea recomendada.				Vaso de leite con cereais de arroz. Froita		
				Arroz salteado con bacallao e verduras		
				LACTEO		
LUNS 11/01/2021	MARTES 12/01/2021	MÉRCORES 13/01/2021	XOVES 14/01/2021	VENRES 15/01/2021	VALOR	
CREMA DE CABAZA	LENTELLAS CON VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	ENERXIA (Kcal)	650,60
TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	XURELO EN SALSAS VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	Prot. (g)	24,00
	CON PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	CON CHÍCHAROS E PATACAS		Lip. (g)	21,70
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	93,00
Almorzo e cea recomendada.				Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita		
Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamon cocido. Zume de laranxa	Vaso de leite con cereais. Froita	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa	logur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada	Verduras guisadas con salmón e fideos		
Tortilla francesa con ensalada de tomate	Acelgas con polo e pataca cocida	Cous cous de pescada e bastoncillos de cabaciña	Polo con cenoria e arroz branco			
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	
GARAVANZOS CON ESPINCAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	ENSALADA TROPICAL	ENERXIA (Kcal)	686,94
FILETE DE PESCADA A ROMANA	PAVO GUISADO CON PATACAS	SALMON EN SALSAS	TORTILLA DE PATACA	FABAS ESTUFADAS CON CHOURIZO E POLO	Prot. (g)	25,40
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS		Lip. (g)	22,70
IOGUR	FROITA	IOGUR ECOLÓXICO	FROITA	FROITA	HdeC (g)	90,66
Almorzo e cea recomendada.				Vaso de leite, panc 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	Lombo a prancha con pataca cocida e espinacas		
Minestra de verduras con taquiños de tenreira e arroz basmati	Codiños salteados con atún e xudias verdes	Ensalada de polo	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena			
FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO		
LUNS 25/01/2021	MARTES 28/01/2021	MÉRCORES 27/01/2021	XOVES 28/01/2021	VENRES 29/01/2021	VALOR	
SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	MINISTRA SALTEADA	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE CENORIA	ENERXIA (Kcal)	672,07
ALBONDEGAS EN SALSAS	FILETE DE PESCADA A MARINEIRA	POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSAS DE CABAZA	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	Prot. (g)	25,60
ARROZ PILAW	PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA		Lip. (g)	22,80
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	87,74
Almorzo e cea recomendada.				Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita		
Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga 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	Vero de leite, salmón e porro		
Fideos salteados con tenreira de dadiños de cenoria	Brocoli con lomo e codiños salteados	Cabaciña rechea de atún e patacas	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado			
LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA		