

XANEIRO

FANPA

LUNS 00/01/2020	MARTES 00/01/2020	MÉRCORES 08/01/2020	XOVES 09/01/2020	VENRES 10/01/2020	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
FESTIVO	NON LECTIVO	XUDIAS CON SALSA DE TOMATE E BACON ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS IOGUR	TALLARÍNS CON CHAMPIÑONS SALMÓN AO FORNO PISTO DE VERDURAS (con patacas) FROITA	TORTILLA DE PATACA CHULETA A RIOXANA XUDIAS REFOGADAS FROITA	ENERXIA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) HdeC (g)
Almorzo e cea recomendada.		LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE DE OLIVA E PIÑA RAPANTE A PRANCHA FROITA	LEITE CON CACAO, CEREAIS E PERA FILETE DE TENREIRA A PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN E MAZÁ ENSALADA COMPRETA LÁCTEO	
LUNS 13/01/2020	MARTES 14/01/2020	MÉRCORES 15/01/2020	XOVES 16/01/2020	VENRES 17/01/2020	VALOR
LENTELLAS Á CASEIRA PESCADA A ROMANA LEITUGA, MILLO E OLIVAS IOGUR	ENSALADA CON LEITUGA, PEMENTO MORRON, REMOLACHA, MILLO E CENORIA ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE AVE BACALAO A LA MOSTAZA BRÓCOLI (con pataca) FROITA	ESPIRALS Á NAPOLITANA POLO ASADO LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS FROITA	CREMA DE CABACIÑA PAELLA DE PAVO E VERDURAS IOGUR	ENERXIA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) HdeC (g)
Almorzo e cea recomendada. LEITE CON CACAO, TORRADAS INTEGRAS, MANTEIGA, MARMELADA E PLÁTANO PEITUGA DE PAVO O FORNO FROITA		LEITE CON CACAO, PAN CON QUEIXO E KIWI COSTELETA A PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON CACAO, GALLETAS E LARANXA PEIXE DO DÍA LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN CON XAMÓN COCIDO E PERA LURAS A PRANCHA FROITA	
LUNS 20/01/2020	MARTES 21/01/2020	MÉRCORES 22/01/2020	XOVES 23/01/2020	VENRES 24/01/2020	VALOR
GARAVANZOS CON ESPINACAS ATÚN GUISADO CON ESPAGUETTI FROITA	SOPA DE CABELLÍN TENREIRA, REPOLO, GARAVANZO, CHOURIZO E PATACA FROITA	TORTILLA DE CABACIÑA FILETE RUSO A CASTELÁ ARROZ IOGUR	EMPANADA DE IORK PESCADA Á GALEGA COLIFLOR CON ALLADA FROITA	CREMA DE CENORIA TAQUÍNO DE POLO GUISADO MACARRONS IOGUR	ENERXIA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) HdeC (g)
Almorzo e cea recomendada. LEITE CON CACAO, CEREAIS CHOCOLATADOS E MANDARINA BROCHETA DE POLO CON VERDURAS LÁCTEO		LEITE CON CACAO, PAN CON ACEITE DE OLIVA E PERA ENSALADA MIXTA FROITA	LEITE CON CACAO, GALLETAS E ZUME DE LARANXA E POMELO FILETE DE PORCO A PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN CON XAMÓN COCIDO E MACEDONIA DE FROITAS BACALAO O FORNO FROITA	
LUNS 27/01/2020	MARTES 28/01/2020	MÉRCORES 29/01/2020	XOVES 30/01/2020	VENRES 31/01/2020	VALOR
LENTELLAS ESTUFADAS PEIXE PAU O FORNO LEITUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS FROITA	SOPA DE VERDURAS POLO EN PEPITORIA PURÉ DE PATACA E CENORIA FROITA	CREMA DE CABAZA E GARAVANZOS GUIZO DE POTA CON PATACAS IOGUR	CREMA VEXETAL LOMO NATURAL ADOBADO ARROZ FROITA	FABAS CON CHOURIZO PESCADA EN SALSA VERDE DE CHICHAROS (CHICHAROS TRITURADOS) BRECOL REFOGADO (sen pataca) IOGUR	ENERXIA (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) HdeC (g)
LEITE CON CACAO, CEREAIS CON COPOS DE AVEA E PERA COSTELETA DE TENREIRA LÁCTEO	LEITE CON CACAO, GALLETAS E MAZÁ ENSALADA DE PASTA CON ATÚN LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN E MANDARINA PEMENTOS RECHEOS DE VERDURAS FROITA	LEITE CON CACAO, CEREAIS E MACEDONIA DE FROITAS PEIXE DO DÍA LÁCTEO	LEITE CON CACAO, PAN CON QUEIXO FRESCO E LARANXA PEITUGA DE PAVO ASADA FROITA	