

NOVEMBRO

FANPA

LUNS 04/11/2019	MARTES 05/11/2019	MÉRCORES 06/11/2019	XOVES 07/11/2019	VENRES 08/11/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CREMA DE CALABAZA	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	ENSALADA CON LEITUGA, PEMENTO MORRON, REMOLACHA, MILLO E CENORIA	TORTILLA DE CABACIÑA	SOPA DE CABELLÍN	ENERXÍA (Kcal)	690,74
XAMONCIÑOS DE POLO ASADO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS E VERDURAS	XURELO AO FORNO	CHURRASCO	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	Prot. (g)	28,66
ARROZ		PATACA	LEITUGA E TOMATE	CHICAROS (con pataca)	Lip. (g)	27,22
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR ECOLOXICO	FROITA	HdeC (g)	78,56
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
CACAO, ZUME E TORRADAS	LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE, PAN E MANTEIGA	IOGUR, CEREAIS E ZUME	GALLETAS, IOGUR E FROITA		
PEITUGA DE PAVO LÁCTEO	SÁNDWICH COMPLETO FROITA	PEIXE DO DIA LÁCTEO	POLO Á PRANCHA FROITA	COSTELETA LÁCTEO		
LUNS 11/11/2019	MARTES 12/11/2019	MÉRCORES 13/11/2019	XOVES 14/11/2019	VENRES 15/11/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON CENORIAS	CREMA VEXETAL	FABAS CON CHOURIZO	ENERXÍA (Kcal)	701,33
ALBONDEGAS	TAQUIÑO DE PAVO GUIASADO CON MACARRONS	PEIXE PAU AO FORNO	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ, GUISANTE Y ZANAHORIA	PESCADA EN SALSA VERDE	Prot. (g)	28,00
ARROZ		LEITUGA, MILLO E CENORIA	FROITA	BRECOL REFOGADO	Lip. (g)	23,50
IOGUR	FROITA	IOGUR DE CHOCOLATE	 día mundial de la diabetes	FROITA	HdeC (g)	89,25
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
CACAO, ZUME E TORRADAS	LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE, PAN E MARMELADA	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE, CEREAIS E FROITA		
REVOLTO DE CHAMPIÑONS	PESCADA A PRANCHA	ENSALADA DE PASTA	RAPANTE	TORTILLA FRANCESA CON ATÚN		
FROITA	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO		
LUNS 18/11/2019	MARTES 19/11/2019	MÉRCORES 20/11/2019	XOVES 21/11/2019	VENRES 22/11/2019	VALOR	
CREMA DE CABAZA E PERA	POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	SOPA DE AVE	xudias con ovo	ENERXÍA (Kcal)	704,51
POLO O ALLO	MARRAXO A MARIÑEIRA	LOMBO (natural adobado)	PESCADA O FORNO	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	Prot. (g)	29,70
TALLARINS SALTEADOS	PATACAS O VAPOR	ARROZ	PATACAS E CENORIAS	PURE DE PATACA	Lip. (g)	21,06
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	90,47
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
GALLETAS, IOGUR E FROITA	CACAO, ZUME E TORRADAS	LEITE, CEREAIS E FROITA	LEITE CON BOLERÍA E FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA		
COSTELETA LÁCTEO	ENSALADA CON ATÚN E FROITOS SECOS FROITA	SÁNDWICH VEXETAL LÁCTEO	LURAS Á PRANCHA FROITA	XUDIAS CON XAMÓN LÁCTEO		
LUNS 25/11/2019	MARTES 26/11/2019	MÉRCORES 27/11/2019	XOVES 28/11/2019	VENRES 29/11/2019	VALOR	
EMPANADA DE IORK E QUEIXO	TORTILLA DE PATACA	FABAS CON ESPARRAGOS	SOPA HORTELANA	GARAVANZOS CON VERDURAS	ENERXÍA (Kcal)	727,38
SALMON O FORNO	COSTELETA A RIOXANA	BACALLAO CON COLIFLOR E TOMATE	POLO O CHILINDRON	TENEREIRA GUIASADA CON PATACAS	Prot. (g)	32,50
LEITUGA, MILLO, ESPARRAGOS	XUDIAS REFOGADAS	FROITA	ARROZ		Lip. (g)	29,87
FROITA	IOGUR ECOLOXICO	 XORNADA DIETA ATLÁNTICA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	76,92
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE, TORRADAS E MANTEIGA	LEITE CON GALLETAS E ZUME	LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA		
FILETE DE TENREIRA FROITA	LÁCTEO	MACARRONS BOLOÑESA FROITA	LURAS A PRANCHA LÁCTEO	TORTILLA FRANCESA C/ GAMBAS LÁCTEO		