

CEIP PENINSULA DA PAZ

XANEIRO - 2023

LUNS

MARTES

MIÉRCORES

XOVES

VENRES

**AQUÍ COCIÑASE
100% CON
ACEITE DE
OLIVA**

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolares!

¡CONVÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SRBUREMDO
LOS
MARES

FOOD
BANKS

COMPASS
Condiment

9	526 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 32 G.: 7	ESPINACAS CON BECHAMEL GRATINADAS	10	441 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 43 G.: 9	BROCOLI CON PATACAS POLO ASADO	11	498 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 34 G.: 7	LENTELLAS GUIASADAS CON VERDURA E ARROZ	12	628 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 32 G.: 10	SOPA DE FIBEOS	13	614 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 6	CREMA DE CENORIAS SALMÓN Á PRANCHA ESPAGUETIS SALTEADOS FROITA
16	707 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 23 G.: 5	MINISTRA DE VERDURAS CON OVO COCIDO	17	622 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 10	POTAXE DE GARAVANZOS VERDURAS E PASTA	18	634 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 6	BROCOLI CON PATACAS SALMON O FORNO ARROZ CON VERDURAS FROITA	19	734 Kcal. P.: 29 HC.: 44 L.: 23 G.: 4	ESPAGUETIS CON TOMATE PAVO AO FORNO LETUGA, MILLO E MAZÁ FROITA	20	442 Kcal. P.: 24 HC.: 45 L.: 26 G.: 4	XUDIÁS VERDES CON XAMÓN BACALLAU GUISADO CON PATACA E CHÍCHAROS FROITA
23	897 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 10	CREMA DE VERDURAS MILANESA DE POLO	24	587 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 31 G.: 6	ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E ARROZ	25	420 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 31 G.: 5	COUFLOR SALTEADA PESCADA EN SALSA VERDE PATACA COCIDA FROITA	26	457 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 7	CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES COELLO ASADO ARROZ CON VERDURAS FROITA	27	776 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 10	ENSALADA DE PASTA ATÚN Á PRANCHA ENSALADA DE LETUGA, CEBOLA E TOMATE IOGUR NATURAL
30	795 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 41 G.: 14	CALDO GALLEGO Lombo de porco ao forno Arroz con pementos Froita	31	550 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 34 G.: 7	TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE NATURAL GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO FROITA									

NOTAS: Lendar: Kcal.; Kilocalorías (Energía) / P.: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Graxos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre enerxía total. Achegas calóricas teóricas calculados para menos/as de 6 a 9 anos.