

LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020	VALOR
			LENTELLAS VEXETAIS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	ENERXIA (Kcal)
			PESCADA A GALEGA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	Prot (g)
			PATACAS	ARROZ	Lip (g)
			FROITA	IOGUR	HdeC (g)
Almorzo e cea recomendada.			Iogur natural, pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite. Tostada de xamón serrano. Froita	740,91
			Taquiños de polo con arroz	Cous cous de pescada con cabaciña	30,75
			LACTEO	FROITA	23,39
					93,40
LUNS 05/10/2020	MARTES 08/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020	VALOR
CREMA DE CENORIA	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS	ENERXIA (Kcal)
TORTILLA DE ESPINACAS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	SALMON O FORNO	POLLO O ALLO	Prot (g)
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS		PISTO DE VERDURAS	ARROZ	Lip (g)
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g)
Almorzo e cea recomendada.			Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita	777,52
Vaso de leite. Pan de semillas con tomate e atún. Froita	Vaso de leite. Cereais e froita fresca	Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Arroz con dados de tortilla francesa e ensalada de tomate	Cabaciña rechea de atún e xudias verdes	30,22
Minestra de verduras con taquiños de tenreira e arroz	Ensalada de polo	Chicharos con polo e quinoa			27,24
	LACTEO	FROITA			98,54
LUNS 12/10/2020	MARTES 13/10/2020	MÉRCORES 14/10/2020	XOVES 15/10/2020	VENRES 16/10/2020	VALOR
FESTIVO	CALDO GALEGO	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ENERXIA (Kcal)
	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	FIDEUA CON ATÚN	POLLO ASADO	GUISO DE BACALLAO CON PATACAS	Prot (g)
			ARROZ Ó FORNO		Lip (g)
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)
Almorzo e cea recomendada.			Iogur natural. Torradas con marmelada. Froita	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita	769,14
	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita	Vaso de leite. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural	Fideos con lomo e verduras	Xudias verdes con polo e arroz salteado	29,68
	Ensalada de salmón e pataca cocida	Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca			25,46
	LACTEO	FROITA			106,12
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020	VALOR
ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE ESTELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA	ENERXIA (Kcal)
TAQUIÑO DE POLO CON MACARRONS	TENREIRA EN SALSA DE CENROIAS CON PATACAS	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA	Prot (g)
		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR	Lip (g)
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)
Almorzo e cea recomendada.			Iogur natural. Galletas tipo Maria con margarina e marmelada. Froita	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita	644,89
Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita	Vasos de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural	Brocoli salteado con dados de bonito e pataca	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	24,14
Arroz con tortilla francesa e ensalada de tomate	Arroz con tortilla francesa e ensalada de tomate	Espirais con polo			21,20
	LACTEO	LACTEO			82,15
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020	VALOR
BROCOLI SALTEADO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRÓN E OLIVAS VERDES	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS CON ALLO E PEREXIL	FABAS CON VERDURAS	ENERXIA (Kcal)
LOMBO NATURAL ADUBADO	GUISO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBONDEGAS EN SALSA	BACALLAO EMPANADO	ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS	Prot (g)
CON PATACA ASADA		XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		Lip (g)
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)
Almorzo e cea recomendada.			Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita	633,44
Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita	Iogur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural	Xudias verdes con magro e codiños salteados	Brocoli salteado con salmón e pataca	23,80
Cous cous con pescada e bastoncillos de cabaciña	Ensalada de pasta e ovo cocido	Verduras guisadas con atún e arroz			21,60
	LACTEO	LACTEO			79,04