




LUNS 31/05/2021	MARTES 01/06/2021	MÉRCORES 02/06/2021	XOVES 03/06/2021	VENRES 04/06/2021	VALOR	
	LENTELLAS CON CHOURIZO	CREMA DE CABAZA	FABAS CON VERDURAS	XUDIAS CON TOMATE	ENERXIA (Kcal)	784,30
	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS	TORTILLA DE ATÚN	ALBONDEGAS EN SALSA	Prot. (g)	27,55
	PATACAS O VAPOR		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	Lip. (g)	27,13
	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	94,60
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Tortilla de berenxena e arroz integral salteado FROITA	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural Cous cous de salmón e porro LÁCTEO	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Arroz salteado con atún e verduras FROITA	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Cícharos con dados de polo e quinoa LÁCTEO		
LUNS 07/06/2021	MARTES 08/06/2021	MÉRCORES 09/06/2021	XOVES 10/06/2021	VENRES 11/06/2021	VALOR	
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADILLA	CALDO GALEGO	ENREXADO DE POLO E CEBOLA CARMELIZADA	CREMA DE CABAZA	ENERXIA (Kcal)	807,57
ATÚN GUISADO CON FIDEOS	POLO O ALLO	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL	Prot. (g)	29,46
FROITA	BRECOL E CENORIA	PURE DE PATACA	FROITA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	Lip. (g)	29,70
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	102,15
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	Vaso de leite. Cereais e froita fresca	Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Minestra de verduras con taquiños de tenreira e patata FROITA	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita Fideos con lomo e verduras LÁCTEO	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita Xudias verdes con polo e arroz salteado FROITA		
Vaso de leite. Pan de semillas con tomate e atún. Froita Ensalada de polo LÁCTEO	Vaso de leite. Cereais e froita fresca Ensalada de salmón e patata cocida LÁCTEO					
LUNS 14/06/2021	MARTES 15/06/2021	MÉRCORES 16/06/2021	XOVES 17/06/2021	VENRES 18/06/2021	VALOR	
CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CABACIÑA	SOPA MARAVILLA CON CABAZA, CENORIA E CEBOLA	FABAS ESTUFADAS	ENERXIA (Kcal)	704,11
LOMBO ADUBADO	ASADO DE TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	POLO ASADO	PESCADA O FORNO	Prot. (g)	26,92
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGO	FROITA	IOGUR	BROCOLI	PATACAS O VAPOR	Lip. (g)	24,62
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC (g)	96,11
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita Arroz con tortilla francesa e ensalada de tomate LÁCTEO	Vaso de leite. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural Brocoli salteado con dados de bonito e patata FROITA	Iogur natural. Torradas con marmelada. Froita Tortilla de berenxena e arroz integral salteado LÁCTEO	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e queixo. Froita Espirais con polo LÁCTEO		
Vaso de leite. Pan de semillas con tomate e atún. Froita Ensalada de salmón e patata cocida FROITA						
LUNS 21/06/2021	MARTES 22/06/2021	MÉRCORES 23/06/2021	XOVES 24/06/2021	VENRES 25/06/2021	VALOR	
LENTELLAS A CASEIRA	QUE TEÑADES UNHAS BOAS VACACIÓNS!!! 				ENERXIA (Kcal)	883,16
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	CROQUETAS PIZZA				Prot. (g)	29,32
ARROZ PILAW	BISCOITO DE CHOCOLATE				Lip. (g)	31,84
IOGUR					HdeC (g)	113,66
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita Brocoli salteado con salmón e patata LÁCTEO					
Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural Cous cous con pescada e bastoncillos de cabaciña FROITA						