



| LUNS 03/10/2016 | MARTES 04/10/2016 | MÉRCORES 05/10/2016 | XOVES 06/10/2016 | VENRES 07/10/2016 | VAL. NUTRICIONAL SEMANAL | |
|--|----------------------|--|---|---|---|--------|
| CODIÑOS CON TOMATE | MINESTRA DE VERDURAS | ENSALADA CON ATÚN | MACARRONS CON PISTO | LENTELLAS ESTUFADAS | ENERXÍA (Kcal) | 670,09 |
| BACALLAO EMPANADO | POLO Ó ALLO | TORTILLA DE CABACIÑA | FILETE DE PESCADA Ó FORNO | PAELLA | Prot. (g) | 24,88 |
| ENSALADA | PATACAS | TOMATE | ENSALADA | | Lip. (g) | 19,94 |
| IOGUR | FROITA | FROITA | IOGUR | FROITA | HdeC (g) | 98,25 |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i> LEITE CON GALLETAS E FROITA XUDIÁS CON XAMÓN FROITA | | LEITE CON BISCOITO E FROITA LURAS Á PLANCHA LÁCTEO | CACAO, ZUME E TOSTADAS RAPANTE Á PRANCHA LÁCTEO | LEITE CON CEREAIS E FROITA Lombo á prancha FROITA | CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE ENSALADA VARIADA LÁCTEO | |
| LUNS 10/10/2016 | MARTES 11/10/2016 | MÉRCORES 12/10/2016 | XOVES 13/10/2016 | VENRES 14/10/2016 | VAL. NUTRICIONAL SEMANAL | |
| ARROZ TRES DELICIAS | MACARRONS GRATINADOS | | CREMA DE CABACIÑA | ENSALADA TROPICAL | ENERXÍA (Kcal) | 626,18 |
| Lombo adubado | RABAS EMPANADAS | FESTIVO | GUISO DE CARNE CON PATACAS E MINESTRA | POLO ASADO | Prot. (g) | 22,56 |
| PURÉ | ENSALADA | | | ARROZ PILAF | Lip. (g) | 19,57 |
| FROITA | IOGUR | | FROITA | IOGUR | HdeC (g) | 90,41 |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i> LEITE, ZUME E CEREAIS COSTEleta á prancha LÁCTEO | | LEITE CON CEREAIS FILETE DE TENREIRA FROITA | LEITE CON GALLETAS E FROITA PEIXE FRITO LÁCTEO | CACAO, ZUME E TOSTADAS PEITUGA DE POLO Á PRANCHA FROITA | | |
| LUNS 17/10/2016 | MARTES 18/10/2016 | MÉRCORES 19/10/2016 | XOVES 20/10/2016 | VENRES 21/10/2016 | VAL. NUTRICIONAL SEMANAL | |
| FABAS VEXETAIS | CREMA DE VERDURAS | SOPA | TALLARINS CON CHAMPIÑONS | XUDIÁS VERDES CON CHOURIZO | ENERXÍA (Kcal) | 734,35 |
| SALMÓN EN SALSa | MILANESA | FILETE RUSO EN SALSa | PESCADA Ó FORNO | TORTILLA DE ESPINACAS | Prot. (g) | 28,95 |
| PATACAS Ó VAPOR | ARROZ | PURÉ DE CENORIA | ENSALADA | TOMATE | Lip. (g) | 27,70 |
| IOGUR | FROITA | FROITA | IOGUR | FROITA | HdeC (g) | 92,80 |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i> LEITE, PAN E MANTEIGA TORTILLA DE QUEIXO FROITA | | LEITE CON TOSTADAS E FROITA LURAS Á PLANCHA LÁCTEO | CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE ENSALADA VARIADA LÁCTEO | FROITA LEITE, PAN E MERMELADA SANDWICH COMPLETO LÁCTEO | | |
| LUNS 24/10/2016 | MARTES 25/10/2016 | MÉRCORES 26/10/2016 | XOVES 27/10/2016 | VENRES 28/10/2016 | VAL. NUTRICIONAL SEMANAL | |
| CROQUETAS | ENSALADA PRIMAVERA | SOPA HORTELANA | CREMA VEXETAL | MENÚ SAMAÍN | ENERXÍA (Kcal) | 675,62 |
| ESTUFADO DE PAVO CON ARROZ E VERDURAS | ALBÓNDEGAS EN SALSa | FILETE DE PESCADA Á ROMANA | PEITUGA DE AVE CON MACARRONS | | Prot. (g) | 23,91 |
| FROITA | XARDINEIRA | ENSALADA | FROITA | | Lip. (g) | 26,96 |
| <i>Almorzo e cea recomendado.</i> LEITE CON TOSTADAS E FROITA PEIXE DO DÍA LÁCTEO | | LEITE, PAN E MERMELADA REVOLTO DE ESPINACAS FROITA | LEITE CON BISCOITO E ZUME LURAS Á PLANCHA LÁCTEO | | HdeC (g) | 84,71 |
| LUNS 31/10/2016 | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES | VAL. NUTRICIONAL SEMANAL | |
| NON LECTIVO | | | | | | |