

XANEIRO

FANPA

LUNS 08/01/2018	MARTES 09/01/2018	MÉRCORES 10/01/2018	XOVES 11/01/2018	VENRES 12/01/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
CREMA DE CABAZA	LENTELLAS CON CHOURIZO	CALDO DE REPOLO, PATACA, CENORIA, ESPINACA E PORROS CON FABAS	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE CHÍCHAROS	ENERXÍA (Kcal)	848,03
PAVO ASADO	PALOMETA EN SALSAS VERDE	TENREIRA CON PATACAS E VERDURAS	PESCADA Á MARIÑEIRA	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	Prot.(g)	28,15
PATACAS ASADAS	BRÓCOLI		LEITUGA, MILLO E OLIVAS	ARROZ CON VERDURAS	Lip.(g)	29,21
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	PIÑA NO SEU ZUME	HdeC (g)	107,14
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA	LEITE, ZUME E CEREAIS	CACAO, ZUME E TOSTADAS	LEITE CON BISCOITO E FROITA		
LURAS LÁCTEO	FILETE A PRANCHA FROITA	PESCADA COCIDA LÁCTEO	SANDWICH COMPLETO FROITA	LURAS A PRANCHA C/ENSALADA LÁCTEO		
LUNS 15/01/2018	MARTES 16/01/2018	MÉRCORES 17/01/2018	XOVES 18/01/2018	VENRES 19/01/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
SOPA DE CABELLIN	TORTILLA DE PATACA	ESPAGUETTI CON TOMATE	SOPA DE PIÑONS	CALDO GALEGO	ENERXÍA (Kcal)	758,06
LOMBO Ó FORNO	PEITUGA DE POLO	PESCADA A ROMANA	ALBÓNDEGAS EN SALSAS	MARUCA EN SALSAS	Prot.(g)	27,52
XUDIAS SALTEADAS	LEITUGA E TOMATE	LEITUGA, MILLO E ESPINACAS	PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS	ARROZ	Lip.(g)	27,46
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR ECOLÓXICO	FROITA	HdeC (g)	93,85
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LEITE, GALLETAS E MARMELADA	LEITE CON BOLERÍA E FROITA	CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE CON TOSTADAS E FROITA		
REVOLTO DE ESPINACAS FROITA	ESCALOPE DE AVE LÁCTEO	FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	LURAS A PRANCHA FROITA	ENSALADA CON FROITOS SECOS LÁCTEO		
LUNS 22/01/2018	MARTES 23/01/2018	MÉRCORES 24/01/2018	XOVES 25/01/2018	VENRES 26/01/2018	VAL.NUTR.SEMANAL	
CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO, CENORIA CON OVO COCIDO	CREMA DE PORROS	GARAVANZOS ESTUFADOS	SOPA DE PICADILLO CON OVO	ENERXÍA (Kcal)	762,00
ATÚN GUISADO CON FIDEOS	FILETE RUSO EN SALSAS	GUISO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS	PESCADA O FORNO	POLO Ó ALLO	Prot.(g)	28,98
FLAN	ARROZ	IOGUR	COLIFLOR CON ALLADA	PURÉ DE PATACA E CENORIA	Lip.(g)	27,31
	FROITA		FROITA	FROITA	HdeC (g)	97,94
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE CON GALLETAS E FROITA	CACAO, PAN CON ACEITE	LEITE, PAN E MARMELADA	LEITE CON BISCOITO E FROITA		
COSTELETA FROITA	RAPANTE LÁCTEO	TORTILLA DE QUEIXO FROITA	PAVO A PRANCHA LÁCTEO	PESCADA DO DIA LÁCTEO		
LUNS 29/01/2018	MARTES 30/01/2018	MÉRCORES 31/01/2018			VAL.NUTR.SEMANAL	
FABAS CON CABAZA	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS ESTUFADAS CON ARROZ			ENERXÍA (Kcal)	738,68
RAPE O CURRY	TAQUIÑO DE POLO CON MACARRONS	PESCADA Ó FORNO CON ALLO E PEREXIL			Prot.(g)	30,48
LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO			Lip.(g)	25,99
IOGUR ECOLÓXICO	FROITA	FROITA			HdeC (g)	96,55
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE CON TOSTADAS E FROITA	LEITE CON BISCOITO E ZUME				
LOMBO FROITA	PEIXE DO DIA LÁCTEO	SANDWICH COMPLETO LÁCTEO				