


FANPA

LUNS 28/01/2019	MARTES 29/01/2019	MÉRCORES 30/01/2019	XOVES 31/01/2019	VENRES 01/02/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
				FABAS ESTUFADAS	ENERXIA (Kcal)	610,31
				PESCADA O FORNO	Prot. (g)	29,47
				BROCOLI REFOGADO	Lip. (g)	13,85
				FROITA	HdeC (g)	79,74
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>				LEITE CON BOLERIA E FROITA		
				COSTELETA LÁCTEO		
LUNS 04/02/2019	MARTES 05/02/2019	MÉRCORES 06/02/2019	XOVES 07/02/2019	VENRES 08/02/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
MINISTRA SALTEADA	LENTELLAS A CASEIRA	XUDIAS CON BACON	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	TORTILLA DE PATACA	ENERXIA (Kcal)	681,31
TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	FILETE DE PESCADA A ROMANA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACA E CHICHAROS	SALMON O FORNO	PEITUGA DE POLO ASADA	Prot. (g)	29,10
	LEITUGA, MILLO E OLIVAS		PATACAS	LEITUGA E TOMATE	Lip. (g)	24,28
FROITA	IOGUR ECOLOXICO	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	89,10
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>				LEITE CON CEREAIS E FROITA		
LEITE, GALLETAS E MARMELADA	CACAO, ZUME E TORRADAS	LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE, PAN E MARMELADA	REVOLTO DE ESPINACAS CON GAMBAS		
PEIXE DO DIA LÁCTEO	LOMBO ASADO FROITA	PEIXE DO DIA LÁCTEO	PAVO A PRANCHA FROITA	LÁCTEO		
LUNS 11/02/2019	MARTES 12/02/2019	MÉRCORES 13/02/2019	XOVES 14/02/2019	VENRES 15/02/2019	VALOR	
XORNADA GASTRONÓMICA GALEGA	CALDO CALEGO	SOPA DE CABELLIN	ESPAGUETI NAPOLITANA	CREMA DE CABACIÑA	ENERXIA (Kcal)	716,58
	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	BACALLAO A MOSTAZA	POLO ASADO	FILETE DE PESCADA A MARINEIRA	Prot. (g)	29,72
		COLIFLOR (con pataca)	LEITUGA, CENORIAS E OLVIAS	ARROZ BRANCO	Lip. (g)	22,70
	IOGUR	FROITA	FROITA	FLAN	HdeC (g)	92,32
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>				LEITE CON GALLETAS E MARMELADA		
CACAO, ZUME E TORRADAS	CACAO, ZUME, PAN CON ACEITE	LEITE CON BOLERIA E FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA	LOMBO A PRANCHA		
TORTILLA DE PATACAS LÁCTEO	PESCADA FROITA	MACARRONS A BOLOÑESA LÁCTEO	LURAS A PRANCHA FROITA	FROITA		
LUNS 18/02/2019	MARTES 19/02/2019	MÉRCORES 20/02/2019	XOVES 21/02/2019	VENRES 22/02/2019	VALOR	
GARAVANZOS CON ESPINACAS	TORTILLA DE PATACA	CREMA DE CENORIA	FABAS VEXETAIS	CREMA DE VERDURAS	ENERXIA (Kcal)	755,96
ATUN GUISADO CON ESPAGUETTIS	LOMBO ASADO	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	PESCADA GUISADA	TENREIRA GUISADA	Prot. (g)	30,60
	PURE DE CENORIA		PATACAS CON ALLADA	ARROZ	Lip. (g)	24,01
IOGUR ECOLOXICO	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	98,05
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>				LEITE CON BOLERIA E FROITA		
LEITE CON TORRADAS E FROITA	LEITE, CEREAIS E FROITA	CACAO, ZUME E TORRADAS	GALLETAS, IOGURT E FROITA	LEITE CON BOLERIA E FROITA		
ENSALADA COMPRETA FROITA	PEIXE COCIDO LÁCTEO	SANWICHE COMPRETO LÁCTEO	COSTELETA FROITA	RAPANTE LÁCTEO		
LUNS 25/02/2019	MARTES 26/02/2019	MÉRCORES 27/02/2019	XOVES 28/02/2019	VENRES 01/03/2019	VALOR	
LENTELLAS ESTUFADAS	MACARRONS CON TOMATE	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	CALDO VEXETAL		ENERXIA (Kcal)	702,92
XURELO EN SALSA VERDE	POLO EN PEPITORIA	GUIZO DE LURAS	ALBONDEGAS		Prot. (g)	29,05
LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	CHICHAROS E CENORIAS (con pataca)	PATACAS	ARROZ		Lip. (g)	25,32
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA		HdeC (g)	84,60
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>						
LEITE, GALLETAS E MARMELADA	CACAO, ZUME E TORRADAS	LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE, PAN E MARMELADA			
PEITUGA DE PAVO LÁCTEO	ENSALADA CON ATÚN FROITA	LOMBO DE PORCO LÁCTEO	PESCADA LÁCTEO			

