

FANPA

XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VAL.NUTR.SEMANAL
04/01/2016	05/01/2016	06/01/2016	07/01/2016	08/01/2016	
			CREMA DE CENORIA	MACARRÓNS CON TOMATE	ENERXÍA (Kcal) 784,11
			POLO ASADO	FILETE DE PESCADA Ó LIMÓN	Prot.(g) 25,05
			ARROZ PILAF	BRÓCOLI SALTEADO	Líp.(g) 22,33
			FROITA	IOGUR	HdeC(g) 121,16
Almorzo e cea recomendado.					
			LEITE CON BISCOITO E ZUME PESCADA COCIDA LÁCTEO	LEITE CON CEREAIS PEITUGA DE PAVO FROITA	
11/01/2016	12/01/2016	13/01/2016	14/01/2016	15/01/2016	
SOPA DO DIA	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS VEXETAIS	TALLARINS Á CARBONARA	CALDO GALEGO	ENERXÍA (Kcal) 738,96
GUIZO DE CARNE CON MINESTRA E PATACAS	ALBÓNDEGAS	TORTILLA ESPAÑOLA	FILETE DE PESCADA EN SALSAS	MILANESA	Prot.(g) 27,72
	XARDIÑEIRA	TOMATE	ENSALADA	ARROZ CON VERDURAS	Líp.(g) 26,73
FROITA	NATILLAS	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC(g) 97,10
Almorzo e cea recomendado.					
LEITE CON TOSTADAS E FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA	
ENSALADA VARIADA LÁCTEO	PEITUGA DE POLO Á PRANCHA FROITA	PEIXE DO DÍA LÁCTEO	LOMBO ADUBADO FROITA	PESCADA COCIDA LÁCTEO	
18/01/2016	19/01/2016	20/01/2016	21/01/2016	22/01/2016	VAL.NUTR.SEMANAL
CREMA DE CENORIA	MINESTRA CON BAICON	FABAS ESTOUFADAS	ESPIRAIS GRATINADOS	CREMA DE CABAZA	ENERXÍA (Kcal) 772,21
SALMÓN Ó FORNO	POLO Ó CHILINDRÓN	SAN XACOBO	FILETE RUSO EN SALSAS	XARDA EN SALSAS VERDE	Prot.(g) 27,68
PATACAS VAPOR	ARROZ	ENSALADA	CHÍCHAROS E CENORIA	PATACA DADO	Líp.(g) 32,20
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	HdeC(g) 96,23
Almorzo e cea recomendado.					
LEITE CON BISCOITO E FROITA	LEITE, ZUME E CEREAIS	CACAO, ZUME E TOSTADAS	LEITE, PAN E MANTEIGA	LEITE CON TOSTADAS E FROITA	
CHULETA Á PRANCHA FROITA	TORTILLA DE QUEIXO LÁCTEO	ESPAGUETTI BOLONESA FROITA	SANDWICH COMPLETO LÁCTEO	FILETE Á PRANCHA LÁCTEO	
25/01/2016	26/01/2016	27/01/2016	28/01/2016	29/01/2016	VAL.NUTR.SEMANAL
CALDO VEXETAL	CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ESPAGUETI CON TOMATE	SOPA MINISTRONE	ENERXÍA (Kcal) 779,20
TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	FILETE DE PESCADA Á MARIÑEIRA	TORTILLA DE CABACIÑA	BACALLAO EMPANADO	ALBÓNDEGAS EN SALSAS	Prot.(g) 28,17
	PATACAS Á GALEGA	TOMATE	ENSALADA	ARROZ Ó FORNO	Líp.(g) 29,00
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC(g) 106,50
Almorzo e cea recomendado.					
CACAO, ZUME, PAN C/ACEITE	LEITE CON BISCOITO E FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS	LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE, PAN E MERMELADA	
PEIXE DO DÍA LÁCTEO	ESPAGUETTI BOLONESA FROITA	PEIXE FRITO LÁCTEO	PEITUGA DE PAVO FROITA	XUDIÁS CON XAMÓN LÁCTEO	