

OCTUBRO

MENU ESCOLAR FANPA

LUNS 02/10/2017	MARTES 03/10/2017	MÉRCORES 04/10/2017	XOVES 05/10/2017	VENRES 06/10/2017	VAL. NUTR. SEMANAL	
ESPIRAIS GRATINADOS	CREMA DE CENORIA	ARROZ TRES DELICIAS	TORTILLA DE PATACA	CREMA DE CABACIÑA	ENERXIA (Kcal)	736,98
LOMBO Ó FORNO	MARUCA Ó FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO Ó ASADOS	COSTELETA DE PORCO	GUIISO DE LURAS CON PATACAS	Prot. (g)	28,35
LEITUGA, MILLO E OLIVAS	PATACAS COCIDAS	LEITUGA, ESPÁRRAGOS E MILLO	TOMATE NATURAL		Lip. (g)	28,26
IOGUR	PIÑA NO SEU ZUME	FROITA	FROITA	IOGUR ECOLÓXICO	HdcC (g)	92,77
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
GALLETAS, IOGUR E FROITA LURAS A PRANCHA FROITA	LEITE CON TOSTADAS E FROITA ESCALOPE LÁCTEO	LEITE CON CEREAIS E FROITA RAPANTE A PRANCHA LÁCTEO	LEITE CON GALLETAS E FROITA SANDWICH COMPLETO LÁCTEO	CACAO, ZUME E TOSTADAS FILETE		
LUNS 09/10/2017	MARTES 10/10/2017	MÉRCORES 11/10/2017	XOVES 12/10/2017	VENRES 13/10/2017	VAL. NUTR. SEMANAL	
CREMA DE VERDURAS	MINESTRA	FABAS ESTOUFADAS			ENERXIA (Kcal)	671,85
POLO ASADO	TENREIRA GUISADA CON FIDEOS	ABADEXO A MARIÑEIRA	FESTIVO	NON LECTIVO	Prot. (g)	27,29
ARROZ PILAF		LEITUGA, MILLO E CENORIA			Lip. (g)	20,37
FROITA	IOGUR	FROITA			HdcC (g)	95,46
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
CACAO, ZUME, PAN C/JACETE TORTILLA DE QUEIXO LÁCTEO	LEITE CON BOLERIA E FROITA PESCADA COCIDA FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA COSTELETA LÁCTEO				
LUNS 16/10/2017	MARTES 17/10/2017	MÉRCORES 18/10/2017	XOVES 19/10/2017	VENRES 20/10/2017	VAL. NUTR. SEMANAL	
SOPA DO DÍA	ENSALADA (leituga, millo, olivas, cenoria e espárragos)	CREMA DE ESPINACAS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	SOPA DE VERDURAS	ENERXIA (Kcal)	661,33
ALBÓNDEGAS	SALMÓN Ó FORNO	ESTUFADO DE PAVO CON ARROZ E VERDURINAS	FILETE DE PESCADA Ó FORNO	FILETE RUSO EN SALSAS	Prot. (g)	28,36
XARDIÑEIRA	PATACAS COCIDAS		BRÓCOLI REFOGADO	PURÉ	Lip. (g)	22,48
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR ECOLÓXICO	FROITA	HdcC (g)	86,98
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LEITE, CEREAIS E FROITA PEIXE DO DÍA FROITA	CACAO, ZUME E TOSTADAS PEITUGA DE POLO LÁCTEO	GALLETAS, IOGUR E FROITA LURAS LÁCTEO	LEITE CON BOLERIA E FROITA ARROZ 3 DELICIAS	LEITE, GALLETAS E MARMELADA RAPANTE LÁCTEO		
LUNS 23/10/2017	MARTES 24/10/2017	MÉRCORES 25/10/2017	XOVES 26/10/2017	VENRES 27/10/2017	VAL. NUTR. SEMANAL	
XUDÍAS VERDES CON CHOURIZO	SOPA DE AVE	LENTILLAS Á CASEIRA	CREMA VEXETAL	TORTILLA DE CABACIÑA	ENERXIA (Kcal)	667,13
ATÚN GUISADO CON FIDEOS	LOMBO Ó FORNO	MARUCA EN SALSAS	PEITUGA DE AVE CON MACARRONS	FILETE DE PESCADA Ó LIMÓN	Prot. (g)	28,16
	ARROZ CON VERDURAS	LEITUGA, MILLO E ESPÁRRAGOS		LEITUGA E TOMATE	Lip. (g)	20,05
FROITA	FROITA	NATILLAS	FROITA	IOGUR	HdcC (g)	100,01
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
CACAO, ZUME E TOSTADAS FILETE LUNS	LEITE, ZUME E CEREAIS RAPANTE MARTES	LEITE, PAN E MERMELADA ENSALADA COMPLETA MÉRCORES	LEITE CON CEREAIS E FROITA TORTILLA DE GAMBAS XOVES	LEITE CON BISCOTO E FROITA PESCADA VENRES		
LUNS 30-oct	MARTES 31-oct	MÉRCORES 01-nov	XOVES 02-nov	VENRES 03-nov	VAL. NUTR. SEMANAL	
ENSALADA TROPICAL	ESPAGUETTI CON TOMATE				ENERXIA (Kcal)	629,05
POLO Ó CHILINDRON	CHURRASCO				Prot. (g)	23,75
ARROZ	LEITUGA, MILLO E CENORIA				Lip. (g)	24,17
FROITA	XELATINA DE FRESA				HdcC (g)	78,16
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
GALLETAS, IOGUR E FROITA PEIXE DO DÍA LÁCTEO	LEITE, TOSTADAS E FROITA REVOLTO DE ESPINACAS FROITA					