

LUNS 30/09/2019	MARTES 01/10/2019	MÉRCORES 02/10/2019	XOVES 03/10/2019	VENRES 04/10/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	CREMA DE BRÓCOLI E CENORIA TENREIRA GUISADA CON FIDEOS FROITA	ENSALADA TROPICAL MARRAXO Á MARIÑEIRA PATACAS NATILLAS	SOPA DE PICADILLO POLO AO CHILINDRÓN ARROZ FROITA	GARAVANZOS CON CHOURIZO LOMBO ASADO LEITUGA, ESPÁRRAGOS E CENORIA FROITA	ENERXÍA (Kcal)	651,61
Almorzo e cea recomendado.	LEITE, TORRADAS E MANTEIGA LÁCTEO	LEITE CON GALLETAS E ZUME MACARRONS BOLOÑESA FROITA	LEITE CON CEREAIS E FROITA LURAS A PRANCHA LÁCTEO	LEITE, PAN E MANTEIGA TORTILLA FRANCESA C/ GAMBAS LÁCTEO	Prot (g)	28,48
					Lip. (g)	23,19
					HdeC (g)	78,25
LUNS 07/10/2019	MARTES 08/10/2019	MÉRCORES 09/10/2019	XOVES 10/10/2019	VENRES 11/10/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
ARROZ TRES DELICIAS CHURRASCO PATACA PANADEIRA FROITA	CREMA VEXETAL FILETE DE PESCADA A ROMANA LEITUGA, ESPÁRRAGO E MILLO IOGUR	XUDIAS CON BAICON ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS FROITA	ENSALADA PRIMAVERA SALMON A LARANXA TALLARINS SALTEADOS FROITA	TORTILLA DE PATACA COSTELETA A RIOXANA LEITUGA E TOMATE IOGUR	ENERXÍA (Kcal)	740,64
Almorzo e cea recomendado.	LEITE CON CEREAIS E FROITA TORTILLA FRANCESA C/ GAMBAS FROITA	LEITE, GALLETAS E ZUME ENSALADA DE PASTA LÁCTEO	LEITE CON TORRADAS E FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	GALLETAS, IOGUR E FROITA RAPE AO FORNO FROITA	Prot (g)	28,14
CA CAO, ZUME, PAN C/ACEITE PESCADA LÁCTEO					Lip. (g)	29,54
					HdeC (g)	86,17
LUNS 14/10/2019	MARTES 15/10/2019	MÉRCORES 16/10/2019	XOVES 17/10/2019	VENRES 18/10/2019	VALOR	
LENTELLAS Á CASEIRA PESCADA EN SALSA VERDE PATACAS E CENORIAS FROITA	ENSALADA CON OVO DURO PAELLA DE PAVO E VERDURAS IOGUR	SOPA DE AVE MARUCA Á MOSTAZA BRÓCOLI (con pataca) FROITA	ESPIRAIS Á NAPOLITANA POLO ASADO LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS IOGUR ECOLÓXICO	CREMA DE CABACIÑA ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE ARROZ BRANCO FROITA	ENERXÍA (Kcal)	694,04
Almorzo e cea recomendado.	LEITE, ZUME E CEREAIS SÁNDWICH COMPLETO FROITA	LEITE, PAN E MARMELADA LOMBO Á PRANCHA LÁCTEO	IOGUR, CEREAIS E FROITA PEIXE DO DIA FROITA	LEITE, TORRADAS E MANTEIGA REVOLTO DE ESPINACAS LÁCTEO	Prot (g)	28,41
CA CAO, ZUME E TORRADAS PEITUGA DE PAVO LÁCTEO					Lip. (g)	23,64
					HdeC (g)	92,29
LUNS 21/10/2019	MARTES 22/10/2019	MÉRCORES 23/10/2019	XOVES 24/10/2019	VENRES 25/10/2019	VALOR	
FABAS ESTUFADAS CON CHOURIZO ATÚN GUISADO CON FIDEOS FROITA	SOPA DE CABELLÍN COCIDO IOGUR	TORTILLA DE CABACIÑA PEITUGA DE PAVO ASADA LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS FROITA	EMPANADA DE IORK XURELO A GALEGA COLIFLOR CON ALLADA IOGUR	MACARRONS CON VERDURAS FILETE RUÑO EN SALSA DE TOMATE PURE DE PATACA FROITA	ENERXÍA (Kcal)	726,49
Almorzo e cea recomendado.	CA CAO, ZUME E TORRADAS LURAS Á PRANCHA FROITA	GALLETAS, IOGUR E FROITA ENSALADA CON XAMÓN COCIDO E QUEIXO LÁCTEO	LEITE CON BOLERÍA E FROITA FILETE DE TENREIRA FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA RAPANTE Á PRANCHA CON PATACA LÁCTEO	Prot (g)	33,15
LEITE CON CEREAIS E FROITA COSTELETA LÁCTEO					Lip. (g)	23,17
					HdeC (g)	86,39
LUNS 28/10/2019	MARTES 29/10/2019	MÉRCORES 30/10/2019	XOVES 31/10/2019	VENRES 01/11/2019	VALOR	
LENTELLAS ESTUFADAS PALOMETA O FORNO LEITUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS FROITA	SOPA DE VERDURAS POLO EN PEPITORIA PURÉ DE PATACA E CENORIA IOGUR ECOLÓXICO	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO, ESPINACAS, ESPÁRRAGOS E OLIVAS LOMBO A MADRILEÑA ARROZ CON VERDURAS FROITA	NON LECTIVO		ENERXÍA (Kcal)	679,56
Almorzo e cea recomendado.	LEITE, ZUME E CEREAIS ENSALADA CON ATÚN FROITA	GALLETAS, IOGUR E ZUME PESCADA COCIDA LÁCTEO			Prot (g)	32,43
CA CAO, ZUME E TORRADAS LOMBO ASADO LÁCTEO					Lip. (g)	23,01
					HdeC (g)	80,75