

NOVIEMBRE

FANPA

LUNS 04/11/2019	MARTES 05/11/2019	MÉRCORES 06/11/2019	XOVES 07/11/2019	VENRES 08/11/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CREMA DE CALABAZA	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	ENSALADA CON LEITUGA, PEMENTO MORRON, REMOLACHA, MILLO E CENORIA	TORTILLA DE CABACIÑA	SOPA DE CABELLÍN	ENERXÍA (Kcal)	690,74
XAMONCIÑOS DE POLO ASADO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS E VERDURAS	XURELO O FORNO	CHURRASCO	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	Prot. (g)	28,66
ARROZ		PATACA	LEITUGA E TOMATE	CHICAROS (con pataca)	Lip. (g)	27,22
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR ECOLOXICO	FROITA	HdeC (g)	78,56
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
CACAO, ZUME E TORRADAS	LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE, PAN E MANTEIGA	IOGUR, CEREAIS E ZUME	GALLETAS, IOGUR E FROITA		
PEITUGA DE PAVO LÁCTEO	SÁNDWICH COMPLETO FROITA	PEIXE DO DIA LÁCTEO	POLO Á PRANCHA FROITA	COSTELETA LÁCTEO		
LUNS 11/11/2019	MARTES 12/11/2019	MÉRCORES 13/11/2019	XOVES 14/11/2019	VENRES 15/11/2019	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS CON CENORIAS	CREMA VEXETAL	FABAS CON CHOURIZO	ENERXÍA (Kcal)	701,33
ALBONDEGAS	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	PALOMETA A ROMANA	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ, GUISANTE Y ZANAHORIA	PESCADA EN SALSA VERDE	Prot. (g)	28,00
ARROZ		LEITUGA, MILLO E CENORIA	FROITA	BRECOL REFOGADO	Lip. (g)	23,50
IOGUR	FROITA	IOGUR DE CHOCOLATE	día mundial de la diabetes	FROITA	HdeC (g)	89,25
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
CACAO, ZUME E TORRADAS	LEITE, ZUME E CEREAIS	LEITE, PAN E MARMELADA	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE, CEREAIS E FROITA		
REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS FROITA	PESCADA A PRANCHA LÁCTEO	ENSALADA DE PASTA FROITA	RAPANTE LÁCTEO	TORTILLA FRANCESA CON ATÚN LÁCTEO		
LUNS 18/11/2019	MARTES 19/11/2019	MÉRCORES 20/11/2019	XOVES 21/11/2019	VENRES 22/11/2019	VALOR	
CREMA DE CABAZA E PERA	POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	SOPA DE AVE	xudias con ovo	ENERXÍA (Kcal)	704,51
POLO O ALLO	MARRAXO A MARIÑEIRA	LOMBO (natural adobado)	PESCADA O FORNO	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	Prot. (g)	29,70
TALLARINS SALTEADOS	PATACAS O VAPOR	ARROZ	PATACAS E CENORIAS	PURE DE PATACA	Lip. (g)	21,06
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g)	90,47
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
GALLETAS, IOGUR E FROITA	CACAO, ZUME E TORRADAS	LEITE, CEREAIS E FROITA	LEITE CON BOLERÍA E FROITA	LEITE, GALLETAS E MARMELADA		
COSTELETA LÁCTEO	ENSALADA CON ATÚN E FROITOS SECOS FROITA	SÁNDWICH VEXETAL LÁCTEO	LURAS Á PRANCHA FROITA	XUDIAS CON XAMÓN LÁCTEO		
LUNS 25/11/2019	MARTES 26/11/2019	MÉRCORES 27/11/2019	XOVES 28/11/2019	VENRES 29/11/2019	VALOR	
EMPANADA DE IORK E QUEIXO	TORTILLA DE PATACA	FABAS CON ESPARRAGOS	SOPA HORTELANA	GARAVANZOS CON VERDURAS	ENERXÍA (Kcal)	727,38
SALMON O FORNO	COSTELETA A RIOXANA	BACALLAO CON COLIFLOR E TOMATE	POLO O CHILINDRON	TENEREIRA GUISADA CON PATACAS	Prot. (g)	32,50
LEITUGA, MILLO, ESPARRAGOS	XUDIAS REFOGADAS	FROITA	ARROZ		Lip. (g)	29,87
FROITA	IOGUR ECOLOXICO	XORNADA DIETA ATLÁNTICA	FROITA	IOGUR	HdeC (g)	76,92
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>						
LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE, TORRADAS E MANTEIGA	LEITE CON GALLETAS E ZUME	LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE, PAN E MANTEIGA		
FILETE DE TENREIRA FROITA	LÁCTEO	MACARRÓNS BOLOÑESA FROITA	LURAS A PRANCHA LÁCTEO	TORTILLA FRANCESA C/ GAMBAS LÁCTEO		